Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

POD REDAKCJĄ D-ra LEONA LIPSZOWICZA

ROK II Nr. 3 (13) MARZEC 1937 CENA: GROSZY 60, KWARTALNIE — ZŁ 1.50



Renesans romantyzmu... (do artykułu w numerze)

Zwalczanie ciężkich chorób serca metodą chirugiczną

(Wrażenia z Wiednia)

Przed kilku miesiącami rozeszła się po świecie sensacyjna wiadomość. Oto na podstawie prac naukowych i doświadczeń amerykańskich autorów. wykonali dwaj uczeni wiedeńscy (chirurg i internista) operacyjnego usunięcia gruczołu tarczykowego u ludzi obarczonych najcięższymi schorzeniami serca, osiągając nadzwyczajne wyniki lecznicze.

Gruczoł tarczykowy umieszczony jest na przedniej i dolnej części szyi, przy czym normalnie pozostaje niewidoczny. Badaniu staje się dostępny najlepiej przy ruchach połykania.

Schorzenia gruczołu tarczykowego interesowały medycynę, poza guzowatym jego powiększeniem, w wypadkach nadczynności, prowadzącej czasem do znanej choroby Basedowa, albo w wypadkach osłabionej czynności z następową tępotą umysłową i zwolnieniem przemiany materii. Rola i wpływ wspomnianego gruczołu na serce i naczynia krwionośne dotąd nie były znane. To też wiadomość, podana poraz pierwszy w październiku ub. roku przez docenta Mandla w Wiedeńskim Towarzystwie Lekarskim. była i dla lekarzy nowością.

Operacyjnego usunięcia tego gruczołu dokonał docent M a n d l, były asystent kliniki chirurgicznej uniwersytetu wiedeńskiego prof. H o c h e n e g g a, a obecny szef oddziału chirurgicznego szpitala imieniem Childa we Wiedniu, korzystając ze współpracy z docentem S i n g e r e m, internistą wiedeńskim i specjalistą chorób sercowych. Opierali się oni na pracach naukowych uczonych amerykańskich, którzy tę operację wykonali i dysponowali już doświadczeniem i pokaźną statystyką.

Operowane wypadki rekrutowały się z najcięższych wad i niedomagań sercowych i ich następstw w formie obrzęków nóg, krzyżów, puchliny wodnej brzucha, obrzęku wątroby z jej następstwami, dusznością i t. d.

Inna grupa operowanych rekrutowała się z niestety bardzo silnie rozpowszechnionej choroby naczyń sercowych, znanej jako **dławica („żaba“)** po łacinie **angina pectoris**. Napadowa ta choroba z jej przykrymi stanami i niebezpiecznymi następstwami ostatnio bardzo przybrała na ilości i to wśród ludzi w sile wieku, co się tłumaczy ciężką walką o byt w dzisiejszych warunkach gospodarczych i silnymi wskutek tego wstrząsami psychicznymi.

Zrozumiałym więc jest że wspomniana na wstępie publikacja wywołała duże zainteresowanie tak wśród laików jak i lekarzy.

Miałem możność ostatnio podczas mego pobytu we Wiedniu, dzięki uprzejmości doc. M a n d l a, nie tylko zaznajomić się z przebiegiem dotychczas operowanych przypadków. lecz także niektóre z nich przed, podczas i po operacji dokładnie obserwować. Dwa z nich podam tu w krótkich zarysach. Należały one do najcięższych, jakie lekarz w swej praktyce widzi i wyczerpał bezskutecznie cały arsenał leczniczy, jakim dziś dobrze wyposażony zakład dysponuje.

Jeden dotyczył mężczyznę 58-letniego z zupełną niewydolnością sercową z następowymi obrzękami nóg, krzyżów i wątroby. Obrzęk tej ostatniej znowu spowodował żółtaczkę, która ze swojej strony, jak to często przy żółtaczkach bywa, wywołała tak silne swędzenie skóry. że biedny chory nie miał nie tylko spokoju, ale w ogóle nie mógł spać. Poza tym wywiązała się puchlina wodna jamy brzusznej z wolnym płynem i szalona duszność.

Operacji dokonał doc. M a n d l w dniu 1.XII.193, a w następnym już dniu zaznaczyła się poprawa, która się zaczęła od masowego oddawania moczu, przez co nagromadzony płyn w formie obrzęków i puchliny zaczął ustępować. W dalszym przebiegu poprawy, następującej z godziny na godzinę i z dnia na dzień, ustąpił obrzęk wątroby oraz żółtaczka, a tym samym swędzenie skóry. Chory miał spokój. spał, lepiej oddychał i stracił ociężałość powstałą przy obrzękach. W ósmym dniu po operacji mógł chory o własnych siłach opuścić łóżko, by stawiać samodzielnie kroki.

Drugi wypadek, odmienny od pierwszego i w swoim rodzaju może jeszcze cięższy, dotyczył 40-letniego mężczyzny z tak zwaną dławicą (angina pectoris). Stan jego był taki, że bóle rozsadzające klatkę piersiową przeszły z napadowego stadium w stadium trwałe i każdy ruch, a nawet połknięcie, powodowało straszne bóle. Nadomiar nieszczęścia pacjent cierpiał na wczesną gangrenę dolnych kończyn w następstwie schorzenia również i naczyń krwionośnych kończyn. Zdecydowano się najpierw na usunięcie tarczycy z tym, że wobec braku poprawy — pomimo leczenia — stanu nóg zajdzie później potrzeba amputacji.

I tu poprawa nastąpiła na całej linii z tą niespodzianką i dla lekarzy. że gangrena równocześnie ustępowała. Ten sam chory w spacerach, dozwolonych i kontrolowanych przez lekarzy, osiągnął czas jednogodzinny bez zmęczenia i bólów, a teraz pewnie już chodzi za swymi interesami.

Zachęcony tym wynikiem, stosuje doc. M a n d l operację usunięcia tarczycy i w wypadkach gangreny nóg na tle nikotyny, cukrzycy i sklerozy i, jak mi podał, wyniki są bardzo dobre. Zapewne w odpowiednim czasie i o tym usłyszymy.

Dla mnie .lekarza-praktyka, który się często może znaleźć w sytuacji doradzenia choremu zabiegu leczniczego, ważne było usłyszeć zdanie wiedeńskich kierowników stacji sercowej, jedynej tego rodzaju instytucji w Europie, na której miałem możność jako gość pracować.

Rozumie się, że zdrowie ludzkie, jako najwyższe dobro, wymaga ostrożnego odnoszenia się do nowych metod, zwłaszcza połączonych z zabiegiem. w tym wypadku z usunięciem organu zdrowego. Sam więc fakt, że przy jednym z chorych prof. Z a k podczas wizyty rozważał ewentualność poddania chorego temu zabiegowi, przemawia bardzo za tym, że operacja ta zaczyna nabierać znaczenia. Przy czym nie od rzeczy będzie zaznaczyć, że tenże prof. Z a k równocześnie podczas wizyty opowiadał o przebiegu pooperacyjnym jednego ze swych chorych. Tyczyło się to 71-letniej chorej z chorobą sercową, zwaną migotaniem przedsionków, z tętnem 140 na minutę. Ponieważ chora miała powiększony gruczoł tarczykowy, który był uważany za przyczynę migotania. polecił jej, by się naświetlała Roentgenem (leczenie, które się stosuje przy nadmiernej czynności gruczołu tarczykowego). W danym wypadku jednak skutku nie widział i polecił chorej, by sobie gruczoł tarczykowy usunęła. Skutek był bardzo dobry.

W końcu nadmienić muszę, że operacja odbywa się w znieczuleniu miejscowym i bez wstrząsów większych. Z 30, za mego pobytu, operowanych przypadków wszyscy operację dobrze znieśli.

Starałem się obiektywnie zdać sprawę Czytelnikom z tego, co w związku ze wspomnianą sensacyjną publikacją zdołałem zebrać i widzieć. Nie jest rzeczą lekarza-praktyka naukowa kontrola. Niezawodnie zajmą się tym odpowiednie czynniki. Jakkolwiek podobnie, jak w wielu innych problemach medycznych, ostatnie słowo nie padło, to jednak wiemy na razie, że w niektórych przypadkach schorzeń sercowych, dla których mieliśmy tylko słowa pocieszenia, można ewentualnie i pomóc. Wypadki, które widziałem, mnie nastroiły optymistycznie.

Dr S. Mischel, sen.
Drohobycz - Truskawiec

O t. zw. śmierci pozornej

Pod wpływem ogólnego oziębienia ciała rozgrywają się w nim szereg, kolejno po sobie następujących procesów, które w końcu prowadzą do groźnego stanu, określanego jako śmierć pozorna. Przy braku odpowiedniego ratunku śmierć pozorna przechodzi w nieubłaganą, nieodwracalną śmierć prawdziwą.

Pierwsze zmiany, jakie zachodzą w organiźmie, wystawionym na działanie zimna, wydają się mało znaczące. Przede wszystkim następuje skurcz naczyń krwionośnych na skórze, który powoduje widoczne zblednięcie ciała. Ten ogólny skurcz naczyń nie jest zjawiskiem przypadkowym, posiada bowiem swoje głębokie uzasadnienie.

Łatwo je zrozumieć, jeżeli się weźmie pod uwagę, że organizm, któremu grozi utrata cennych zapasów ciepła, uczynić musi wszystko, by to ciepło jak najdłużej w sobie zatrzymać. W ten tylko sposób potrafi się obronić przed groźnym niebezpieczeństwem. Otóż dzięki skurczeniu, a co za tym idzie, zwężeniu światła skórnych naczyń krwionośnych, ilość krwi, która przez nie, obecnie przepływać będzie, zmniejszy się znakomicie. Skutek będzie taki, że w głębi organizmu, ukrytej przed działaniem zimna, nagromadzi się i krążyć będzie zwiększona ilość krwi, natomiast skóra, która najbardziej wystawiona jest na oddawanie ciepła, otrzymywać będzie krwi jak najmniej. Tak oto odbywa się t. zw. regulacja ciepła w organiźmie. Gdyby jej nie było, ciepło, a wraz z nim i życie organizmu ulotniłoby się względnie łatwo i szybko...

Rzecz naturalna, że jednocześnie z gorszym ukrwieniem następuje szybsze oziębienie skóry. Zdrowy, normalny człowiek stara się zaradzić złu w ten sposób, że z jednej strony, wykonując energiczne ruchy mięśniami, powiększa produkcję ciepła i jego zasoby, z drugiej zaś strony, kurcząc ciało, zmniejsza swoją powierzchnię, stykającą się z zimnem, i mniej ciepła dzięki temu traci. Niezależnie od woli ludzkiej odbywają się jednocześnie procesy automatyczne, które mają na celu wspomnianą już powyżej regulację ciepła. Poza skurczem naczyń skórnych należą do nich drgania pęczkowe mięśni, drżenie, t. zw. skórka gęsia i t. d.

Po pierwszym okresie, którego znakiem widocznym jest zblednięcie skóry, następuje pod wpływem działania zimna okres drugi, charakteryzujący się niebieskawym zabarwieniem skóry. Zmiana zabarwienia tłumaczy się tym, że skurcz naczyń ustąpił, porażone zaś naczynia skórne uległy rozszerzeniu. Przez rozszerzone naczynia przepływa obecnie wolno krew. Póki jednak utrzymuje się uczucie zimna i trwają dreszcze, stan zziębniętego człowieka nie można uważać za niebezpieczny. Niebezpieczeństwo rozpoczyna się dopiero wtedy, gdy dochodzą do głosu objawy zmęczenia. Na czym one polegają?

Nieprzezwyciężona senność ogarnia człowieka. Wrażenia, odbierane przez umysły, stają się coraz mniej wyraźne. Uczucie zimna zanika, wzrok pogarsza się, a słuch przytępia się do tego stopnia, że zaledwie nikłe szmery dochodzą do świadomości ze świata zewnętrznego. Człowiek zaczyna się chwiać na nogach. Jeżeli się podda obezwładniającemu wpływowi zmęczenia, zapadnie szybko w sen. Ten ostatni prowadzi — w miarę wzrastającego oziębienia ciała, a zarazem zanikania tętna i oddechu — do stanu t. zw. śmierci pozornej. Jedynie bardzo silne bodźce zewnętrzne pozwalają wyrwać chorego z odrętwienia. Z chwilą, gdy bodźce ustają, następuje ponowne zapadnięcie w głęboki sen.

Dopóki człowiek, który uległ zamarznięciu, jest w stanie zwalczać senność, należy mu przyjść z pomocą przez wykonywanie ruchów cielesnych. Pomimo jednak wszelkich wysiłków nadchodzi wreszcie chwila, w której chory pada nieprzytomny. Tu już zwlekać z radykalną pomocą nie wolno, niebezpieczeństwo bowiem jest bardzo bliskie.

Grypa i wywołane przez nią
schorzenia uszu, nosa, gardła i krtani

Przebieg grypy. jak zresztą każdej choroby zakaźnej, **zależy zarówno od sił obronnych organizmu, jak też od mniejszej lub większej zjadliwości zarazków chorobotwórczych.** Zarazki te różnie się zachowują. Raz atakują organizm w stopniu słabym, innym razem natomiast potrafią zniszczyć najzdrowszy organizm w ciągu krótkiego czasu. Wykazują też one **różne skłonności do usadawiania się w poszczególnych narządach** ciała ludzkiego. Znamy różne postacie grypy, które objawiają się zaburzeniami ze strony żołądka i kiszek, płuc, serca, nerek i t. d. Nic więc dziwnego. że w niektórych postaciach grypy zarazki chorobotwórcze umiejscawiają się głównie w narządzie słuchu.

Poszczególne epidemie grypy, które wybuchają w Europie co parę lat różnią się znacznie swym przebiegiem. Grypa 1918 r., zwana wówczas „hiszpanką", która pochłonęła ogromną liczbę ofiar, odznaczała się częstością powikłań w postaci zapalenia płuc. Epidemie późniejsze już nie wykazywały takiej siły. W 1929 r. było szczególnie dużo powikłań usznych. W każdej jednakże epidemii, jak również w każdym okresie. kiedy jest wielu chorych, dotkniętych grypą, np. jak u nas co roku na jesieni, spotyka się przypadki, które znacznie się różnią nasileniem choroby i rodzajem powikłań. Nawet wtedy, kiedy mówi się, że przypadków grypy jest niewiele. a te, które są, odznaczają się łagodnym przebiegiem, **spotyka się** niezawodnie **przypadki ciężkie, dające rozne powikłania** i niejednokrotnie kończące się niepomyślnie.

Na szczęście grypa przeważnie trwa tylko kilka dni, nie odznacza się szczególnie niepokojącymi objawami i mija, pozostawiając po sobie na pewien czas **niemiłe wspomnienia w postaci ogólnego osłabienia, braku apetytu, a niekiedy przygnębienia psychicznego.**

Ale nie należy ani na chwilę zapominać o istnieniu przypadków, które nie przechodzą gładko. lecz sprowadzają różne powikłania mniej lub bardziej poważne.

Schorzenia uszu, nosa, gardła i krtani w przebiegu grypy są **stosunkowo dość częste** i dlatego warto o nich wiedzieć. Jeśli chodzi o narząd słuchu to najchętniej usadawiają się zarazki grypy **w uchu środkowym.** Tutaj dostają się one łatwo przez trąbkę słuchową od strony nosogardła, gdyż śluzówki górnych dróg oddechowych prawie zawsze są zaatakowane w przebiegu grypy. Ale znacznie częściej dostają się zarazki do ucha drogą krwionośną. W tych razach tworzą się na błonie bębenkowej, a często jednocześnie na ścianach przewodu słuchowego pęcherzyki, wypełnione cieczą krwistą, które łatwo pękają. Takie **zapalenia ucha środkowego mogą być jedynym objawem grypy.** Są one zawsze powodem do niepokoju chorego i lekarza. Odznaczają się bolesnością, znacznym przytępieniem słuchu i trwają przeważnie dość długo. Bóle w przebiegu zapalenia grypowego ucha środkowego wykazują często charakter neuralgiczny. a niekiedy są tak silne, że nie dają się uspokoić żadnymi proszkami. Z ucha często wydziela się dużo ropy, a pomimo to bóle wcale się nie zmniejszają. Kończy się takie zapalenie, jak zresztą każde ropne zapalenie ucha, bądź przez wyleczenie siłami natury, bądź też na drodze operacyjnej. Zazwyczaj dopiero w końcu trzeciego tygodnia choroby występują pewne objawy, wskazujące na próchnicę kości wyrostka satkowego. Ale nie zawsze. Niekiedy już po kilku dniach od początku choroby ukazują się alarmujące objawy, zmuszające do niezwłocznego przystąpienia do trepanacji czaszki

Mogą to być objawy, które świadczą o schorzeniu kości, albo, co gorsza o zapaleniu ucha wewnętrznego, opon mózgowych lub posocznicy (zakażeniu krwi). Operowałem chorych z takimi objawami, u których pierwsze oznaki choroby ucha wystąpiły przed 4 lub 5 dniami. W podobnych razach tylko jak najwcześniejsza operacja może uratować życie choremu.

Przypadki zapalenia ucha środkowego, które przechodzą bez zabiegu chirurgicznego, niekiedy pozostawiają po sobie ślady na stałe w postaci znacznego przytępienia słuchu. Może to zależeć od jednoczesnego zaatakowania przez jad grypowy nerwu słuchowego.

W przebiegu grypy często spotykamy różne **objawy chorobowe ze strony nosa.** Pomijamy tu zwykły katar nosa. który towarzyszy prawie każdej grypie. Bywa on zazwyczaj dość dokuczliwy, odznacza się obfitością wydzielin, które sprawiają, że choremu trudno jest często nastarczyć chustek. Ale zwykły katar nosa nie nastręcza na ogół szczególnych trosk i obaw. Gorzej, jeżeli do kataru nosa przyłącza się **zapalenie jam bocznych nosa,** które mieszczą się wewnątrz sąsiadujących z nosem kości. A zdarza się to w przebiegu grypy wcale nie rzadko. Bardzo często ulegają schorzeniu zatoki czołowe, ale również łatwo powstaje zapalenie w obrębie jam szczękowych. O tych powikłaniach sygnalizują różne objawy, a przede wszystkim silne bóle głowy. zwiększony wyciek z nosa, często o charakterze ropnym i wysoka gorączka. Bóle głowy w zapaleniach grypowych jam bocznych nosa są często napadowe i bardzo uporczywe. Podczas grypy nie tylko łatwo powstają zapalenia jam bocznych nosa, ale zdarza się, że grypa odnawia stare procesy już wygojone i przebrzmiałe. O ile kiedyś istniał w jamie szczękowej jakiś stan zapalny, który został wyleczony, to podczas grypy łatwo dochodzi do odnowienia starej sprawy i do zaostrzenia objawów. Szczególnie łatwo to powstaje, jeżeli chory posiada zęby, których wierzchołki nie są zupełnie zdrowe.

Zapalenia grypowe jam bocznych nosa udaje się wyleczyć za pomocą naświetlań oraz stosowania leków. Ale w dużym odsetku przypadków dochodzi jednakże do operacji. Niekiedy przyłączają się do zapaleń jam bocznych nosa niebezpieczne powikłania w postaci zapalenia opon mózgowych. Takie powikłania wykazują zwykle przebieg piorunujący. nie dający się opanować przez żadne leczenie. Przypadki tego rodzaju są na szczęście nie częste.

W przebiegu grypy łatwo występują powikłania ze strony nosa **w postaci** krwotoków. Nie są one groźne. Powstają wskutek tego, że jad grypowy łatwo uszkadza ścianki naczyń krwionośnych, gorączka zaś, towarzysząca grypie, nie pozostaje też bez znaczenia. Krwawienia te dają się łatwo opanować.

Jako pozostałości po przebytej grypie stwierdza się czasami u chorych **nerwobóle w okolicach nosa i jam bocznych nosa.** Nerwobóle te trwają niekiedy przez dłuższy czas.

Zdarza się, że grypa wpływa ujemnie na **nerwy węchowe.** Niektórzy chorzy po przebytej grypie skarżą się na utratę węchu. Często też bywa, że pomimo leczenia węch ten ginie bezpowrotnie. Niekiedy, jakkolwiek rzadko. stwierdza się po grypie objawy spaczenia węchu. Badałem pewną chorą, która po grypie stale odczuwała zapach zgniłych jaj. Najlepsze perfumy nie mogły usunąć tego zapachu.

Zaburzeniom węchowym odpowiada,

jeśli chodzi o jamę ustną i gardło, **zaburzenie smakowe.** I rzeczywiście podobne zmiany spotyka się czasami po przebytej grypie. U pewnego chorego po grypie pozostało uczucie goryczy w ustach, które mu mocno dokuczało. Ustąpiło ono dopiero po upływie 6 miesięcy od zachorowania na grypę.

Zapalenie gardła i krtani są b. częste w grypie, gdyż stwierdza się je prawie u każdego chorego, przynajmniej w słabym stopniu. Silniejsze postacie odznaczają się uporczywością. Trwają one przeważnie długo, chorzy mówią głosem ochrypłym, skarżą się na uczucie drapania i suchości w gardle i męczą się wskutek stałego kaszlu.

Podczas grypy spostrzega się niekiedy **obrzęki krtani**, które zawsze wymagają czujnej opieki, gdyż grożą uduszeniem chorego. Zwykle jednakże cofają się one pod wpływem leczenia.

Zapalenie chrząstek krtaniowych oraz porażenie strun głosowych, jako następstwo grypy, spostrzega się rzadko.

Jak widzimy, spotyka się w przebiegu grypy **najrozmaitsze powikłania ze strony uszu, nosa, gardła i krtani.** Każde z tych powikłań wymaga odpowiedniego postępowania. Leczenia swoistego przeciwko grypie, podobnego np. do leczenia dyfterytu, dotychczas nie posiadamy. Były robione w tym kierunku usiłowania, ale jak dotychczas bez wyniku. Również nie ma szczepionki podobnej np. do szczepionki ospowej. któraby mogła zabezpieczyć przed zachorowaniem na grypę. Pozostaje zatem przestrzeganie ogólnych zasad higieny, które zmniejszają możliwość zarażenia się. W razie zaś ujawnienia się objawów grypy, nie należy lekceważyć choroby, by nie dopuścić do powstania jakiegokolwiek powikłania.

Dr J. Tencer

Kiła i małżeństwo

Jest rzeczą znaną, że syfilitycy — już w chwili rozpoczęcia leczenia — pytają lekarza, kiedy wolno będzie ożenić się.

Pytanie — pozornie niedorzeczne — nabiera wartości realnej po bliższym zanalizowaniu docielkliwości chorego, który w uzyskanej odpowiedzi **szuka wyjaśnienia uleczalności syfilisu.**

Istotnie, przewlekła choroba zakaźna, jaką jest kiła, może się łatwo udzielić małżonce, lub małżonkowi. jeśli nie jest całkowicie wyleczona.

W razie zaniedbania kiły, zlekceważenia leczenia i ogólnych wskazówek higieny życia w okresie leczenia, naraża się na zarażenie nie tylko jednego z małżonków, lecz, co bardziej przykre w skutkach, płodzi się potomstwo, niezdolne do życia. albo zastępy kalek i ludzi niedołężnych, będących ciężarem dla rodziny, społeczeństwa i państwa.

Statystyka śmiertelności wśród płodów syfilitycznych i dzieci do lat trzech życia jest zastraszająca. We Francji ginie rocznie z powodu kiły 20 tysięcy płodów (poronienia i martwe płody) oraz 40 tysięcy niemowląt i dzieci w pierwszych trzech latach życia.

Jak z tego wynika, odpowiedź na zadane pytanie wymaga rozważenia następujących zagadnień: 1) czy kiła jest uleczalna? 2) czy po wyleczeniu kiły nie zachodzi obawa zarażenia w małżeństwie małżonka lub małżonki? 3) czy potomstwo będzie zdrowe?

W sprawie uleczalności kiły — teoretycznie — trudno orzec stanowczo, czy kiła u starannie leczonego ustąpiła całkowicie. Praktycznie — trzeba powiedzieć, że w całym szeregu przypadków, dotyczących ludzi, odpowiednio leczonych i obserwowanych. kiła znikła bezpowrotnie.

Dowodem tego jest zdrowie małżonków i zdrowe potomstwo.

O wyleczeniu kiły decyduje nie tylko staranne leczenie i odpowiedni tryb życia, ale i odporność ustroju w walce z zarazkami, jak w każdej chorobie zakaźnej.

Z czasów historycznych — pierwsze wzmianki o kile dotyczą epidemicznego wybuchu zarazy kiłowej podczas oblężenia Neapolu przez króla Francji Karola VIII — w XV stuleciu. Wtedy przejawił się syfilis w postaci choroby gorączkowej, z ropnymi wysypkami skóry i ropieniem kości. Szereg wieków zmienił charakter przymiotu. **Zaraza atakuje obecnie więcej narządy wewnętrzne i układ nerwowy, niż skórę.**

Odróżniamy w przebiegu kiły następujące okresy:

1. W okresie pierwszym występuje— po 3—4 tygodniach wylęgania — niewinnie wyglądająca ranka („objaw pierwotny") na częściach płciowych lub w innym miejscu na skórze albo na śluzówce (język, migdałki. kącik ust, wargi ust, sutki, palce, skóra brzucha itp.). Ten objaw pierwotny może zniknąć samoistnie w ciągu krótkiego czasu.

Źródło zakażenia kiłowego stanowią: ranki syfilityczne i wyniosłe wykwity syfilityczne, t. zw. kłykciny sączące, które wykazują obecność dużej ilości krętków bladych — zarazków kiły.

Droga zakażenia płciowego jest najczęstszą, ale nie wyłączną. Znane są również przypadki pośredniego zakażenia za pośrednictwem przedmiotów: brzytwy. szklanki, naczynia, narzędzia, rurki przy wydymaniu szkła, pędzle do golenia i t. d. Ślina, mleko kobiece, mocz są zaraźliwe na skutek domieszki wydzieliny wykwitów, obfitujących w krętki blade.

Droga zakażenia pośredniego jest rzadszą i trudniejszą, ponieważ zarazki kiły poza ustrojem dość szybko wysychają i tracą swoją zjadliwość.

2. Po 5—7 tygodniach utajenia zarazy (okresu bez objawów) — wybucha okres drugi choroby w postaci wysypek skórnych, plam na błonach śluzowych jamy ustnej, bezbolesnego powiększenia gruczołów chłonnych. bólów kości i głowy, wypadania włosów kępkami. Zarazki rozsiewają się w ustroju, atakując wszystkie narządy.

Ten drugi okres trwa przeciętnie od 2 do 4 lat, podczas których choroba ucicha, „jest w okresie utajenia", albo też ujawnia się — „jest w okresie czynnym".

3. Okres trzeci kiły — w postaci guzów skóry, narządów wewnętrznych (serce, wątroba, płuca) i układu nerwowego — występuje u ludzi niedostatecznie leczonych, w 3—4 lata po infekcji.

W połowie przypadków leczonych nie spostrzega się — poza ranką pierwotną i wczesną wysypką — żadnych objawów późnych.

Ciężkie późne schorzenia układu nerwowego i narządów wewnętrznych noszą nazwę parasyfilitycznych.

Ten krótki opis przebiegu kiły był potrzebny dla zrozumienia dalszej treści.

Mężczyzna, który zgłosił się do lekarza w okresie pierwszym lub na początku drugiego okresu kiły, po 3-ch latach starannego leczenia w warunkach higienicznych życia, i następnych 2-ch latach obserwacji lekarskiej. **może być uważany za wyleczonego, jeżeli badanie fizykalne i wyniki badań krwi oraz płynu mózgowo-rdzeniowego wypadną korzystnie.**

Kobiety muszą być leczone i obserwowane dłużej — ze względu na większą możliwość przeniesienia zarazy na potomstwo drogą obiegu krwi podczas ciąży.

Im wcześniej rozpoczyna się leczenie, tym pewniej i prędzej można osiągnąć wyleczenie.

Chorzy, dotknięci późnym syfilisem narządów wewnętrznych i układu nerwowego, nie powinni zawierać związków małżeńskich, ponieważ wydajność ich pracy i długość życia jest znacznie mniejsza od przeciętnej.

O płodzeniu potomstwa w ostatnim przypadku nie ma mowy. W ten sposób nie może być uogólniona odpowiedź na pytanie, dotyczące możliwości wstępowania w związki małżeńskie ludzi, którzy chorowali na syfilis.

W każdym przypadku dokładne rozpatrzenie przebiegu choroby i leczenia rozstrzygnie o możliwości lub niemożliwości stworzenia własnego ogniska domowego.

Dr Jotbe

W zaczarowanym kole neurastenii

ARMIA, KTÓRA POWIĘKSZA SIĘ NIEUSTANNIE...

Szeregi neurasteników, których liczba w czasach wojennych i powojennych niepomiernie wzrosła, powiększają się ustawicznie do dnia dzisiejszego. Zjawisko neurastenii stało się już tak powszechne, że ogół zaczyna się do niego przyzwyczajać i traktować jako coś normalnego... I w tym masowym charakterze neurastenii tkwi zarazem jego poważne niebezpieczeństwo jak i nadzieja na gruntowne przeobrażenia, które przynieść mogą zdrowie, zdrowie ogółu.

Olbrzymie w naszych czasach rozmiary neurastenii, o którego przyczynach pomówimy nieco później, miało tę przynajmniej dodatnią stronę, że pozwoliło nie tylko lekarzom ale i niefachowcom wejrzeć głębiej w istotę choroby (drogą obserwacji własnej osoby) i odnieść się do niej z większym wyrozumieniem, niż to illo tempore bywało. Albowiem w owych „dobrych" przedwojennych czasach, gdy się prochu nie wąchało, a tzw. kryzys gospodarczy należał do słów mało znanych i posiadających teoretyczne jedynie znaczenie,— w czasach tych neurastenik budził jedynie pogardę i uśmiech politowania.. Człowiek niby zdrów (tak przynajmniej lekarze utrzymują), a przy tym uskarża się na brak sił, najbłahszy powód wyprowadza go z równowagi, jest siedliskiem tysiącznych dolegliwości, o których opowiadałby bez końca, gdyby znalazł odpowiednich słuchaczy... Ale właśnie cierpliwych, poważnych słuchaczy było niegdyś brak. Z wyjątkiem lekarza, który skargi chorego notować musiał skrupulatnie...

Dzisiaj wszystko zmieniło się nie do poznania. Patrzymy na neurasteników okiem łaskawszym, wysłuchujemy ich skarg, które nieraz redukują się do głębokiego, tajemniczego westchnienia, wieloznaczącego chrząknięcia itp., — z należytą powagą i wyrozumieniem. Jednym słowem, okazujemy im dużo serca. Dzisiaj bowiem, gdy połowa rodzaju ludzkiego zamknięta jest w zaczarowanym kole neurastenii, trzeba przecież z kimś zamienić słowo...

PRZYCZYNY I SKUTKI NEURASTENII

A skargi neurasteników są wciąż te same i niezmienne. Podczas gdy histeryk posiada urozmaicony repertuar dolegliwości i często zmienia swe żale, neurastenik przykuty jest do raz ustalonych cierpień i w kółko powtarza to samo. Choroba neurastenika wywiera wobec tego wrażenie bardziej solidne i przekonywujące, aczkolwiek wobec swej jednostajności i rzekomej bezpodstawności kładzie się na otoczenie ciężarem nieznośnym.

Skąd się bierze i dlaczego tak dziś nagminnie panuje?

Rozróżniamy przyczyny neurastenii wewnętrzne i zewnętrzne.

Przyczyny wewnętrzne polegają na niedomodze psychiki względnie układu nerwowego, dziedziczonych z pokolenia na pokolenie. One to tłumaczą tzw. skłonność albo predyspozycję do neurastenii, która objawić się może już we wczesnym dziecinstwie, poza tym zaś— w wieku dowolnym.

Poza przyczynami wewnętrznymi, których istota nie jest bynajmniej jeszcze całkowicie wyjaśniona, istnieją tysiączne przyczyny neurastenii pochodzenia zewnętrznego. Większość tych ostatnich pochodzi z jednego źródła, któremu na imię — ciężka walka o byt. Zastrzec się odrazu należy, że nie chodzi tu tyle o ilość, ile o jakość wymaganego wysiłku. Niezwykły pośpiech i gorączkowość, z jakimi zdążamy z konieczności do celu, ogromna odpowiedzialność, jaką na barki swe bierzemy, duże wątpliwości, jakie nas nurtują przy zbliżaniu się do trudno osiągalnego celu — oto warunki, w których rozwinąć się może mniej lub więcej długotrwały stan neurasteniczny. Aparat psychiczno-nerwowy, wciągnięty w wir szalonej walki, w pewnej chwili zawodzi, a pacjent odczuwa brak sił i nie jest w stanie zrobić w chwili decydującej ani jednego kroku. Zdaje sobie sprawę, że ponosi wielką stratę i cały jego dotychczasowy, wielki wysiłek idzie na marne, — ale nie ma na to rady... Jest wytrącony z szeregów walczących o byt na długi okres czasu, czasami na całe życie. I ta okoliczność jest najbardziej bolesna, albowiem trudno się przyznać do słabości, która oznacza niższość, mniejszą wartościowość, równoznaczną nieraz z zagładą w tych tak ciężkich dziś czasach...

Całkowita niezdolność do pracy, do jakiegokolwiek wysiłku, jest cechą charakterystyczną neurastenii. Świat zewnętrzny nie tylko nie daje się ująć w ręce, ale, wprost przeciwnie, — zaczyna jakby panować nad człowiekiem, który pogrążył się w neurastenii.

Przedmioty dostrzeżone, słowa zasłyszane, toczące się w bliskim, a nawet dalekim otoczeniu wypadki — przenikają nieproszone w głąb psychiki i tkwią w niej długo i natarczywie, pomimo, że są jej właściwie obce i niepotrzebne. Możnaby zaryzykować twierdzenie, że nie człowiek porusza się w świecie zewnętrznym, a świat zewnętrzny porusza się w człowieku. I dlatego neurastenik woli pozostawać w domu, niż wychodzić na ulicę...

Ale nie tylko świat zewnętrzny narzuca się psychice neurastenicznej. Głęboko i dotkliwie przenika w nią własny organizm, od stóp do głowy włącznie. Nikt tak nie czuje bicia swego serca, krążenia swojej krwi, wszystkich faz swego oddechu, trawienia, spania, pracy głowy, rąk i nóg, pracy całego ciała, jak właśnie neurastenik. Czuwa nad nimi, boi się ich i drży o nie, jednym słowem — jest w niewoli, z której nie łatwo się wyzwolić.

Ogromny ciężar przytłacza neurastenika i nieraz odnosi on wrażenie, że odchodzi od zmysłów. Poza tym strach przed chorobą tego czy innego narządu nie daje mu spokoju.

Jak się rzekło, skargi neurasteników są na ogół jednostajne i monotonne. Zazwyczaj ośrodkiem ich niepokoju staje się głównie jeden tylko narząd, jak serce, żołądek, mózg, sfera płciowa itd. Stąd też istnieje cały szereg odmian neurastenii, które wypadnie przy okazji omówić oddzielnie.

Pełen wątpliwości, na które nie znajduje odpowiedzi ani u siebie, ani też u najbliższego otoczenia, neurastenik szuka rozpaczliwie pomocy u lekarza.

NA CZYM POLEGA POMOC LEKARSKA?

Pierwszym i bodaj najważniejszym zadaniem lekarza jest jak najsumienniejsze zbadanie chorego. Rozpoznanie neurastenii nie jest bynajmniej łatwe; ustalić je możemy dopiero po wykluczeniu wszelkich możliwych chorób organicznych, to znaczy pozostawiających trwały ślad w chorym narządzie. Nie jedna choroba organiczna przebiegać może pod postacią neurastenii. Odnosi się to zwłaszcza do skrycie przebiegających chorób płucnych, nerwowych oraz chorób tzw. gruczołów wewnętrznego wydzielania.

Dokładne badanie posiada jednak nie tylko znaczenie rozpoznawcze, ale i lecznicze do pewnego stopnia. Nie wolno nam zapominać, że neurastenik pragnie przede wszystkim rozwiać swoje wątpliwości i obawy. Musi więc się oprzeć na możliwie przekonywujących dowodach rzeczowych, do których w pierwszym rzędzie należą wyniki badania lekarskiego.

Nic tak nie uspokaja, jak oświadczenie zaufanego lekarza, zwrócone pod adresem pacjenta: „Nic poważnego u Pana nie stwierdzam".

I chociaż konkluzja podobna brzmi stereotypowo i pozornie pozbawiona jest treści, to jednak wartość jej lecznicza dla neurastenika jest nieraz nieoceniona. Łatwo bowiem ulega on sugestii o chorobie, łatwo jednak też daje się przekonać o tym, że nic poważnego mu nie grozi. I gdyby sugestia lekarska starczyć mogła na długo, sprawa wyleczenia neurastenii nie należałaby do trudnych. Tymczasem jednak zazwyczaj wątpliwości po pewnym czasie powracają do chorego z większą niż dotąd siłą. Nie jest on im w stanie się oprzeć, znowu staje

się bezradnym i szuka rozpaczliwie pomocy, przy czym nie zawsze u tego samego lekarza, który raz już pomógł...

Pomimo wszystko najważniejszym zadaniem lekarza jest przekonać neurastenika, że zdrowiu jego nic poważnie nie zagraża. Z neurastenikiem postępować jednak należy tak, jak z dzieckiem. Gdy się obawia naprzykład przejść z jednego trotuaru na drugi, należy mu podać rękę i poprowadzić poprzez ulicę. Nie sposób tu wyliczyć wszystkich obaw i przeszkód, jakie stają na drodze neurastenika w różnych dziedzinach jego życia. Wszędzie pomoc wyrażać się powinna nie w słowach samych, a w czynie konkretnym, jak najkonkretniejszym.

Nie będę tu wyliczał olbrzymiego arsenału środków leczniczych w postaci medykamentów, terapii fizykalnej itp. Najważniejszą rolę odgrywa leczenie psychiczne i neurologiczne, mające na celu wzmożenie odporności na czynniki zewnętrzne, zbyt łatwo przenikające do serca i mózgu neurastenika. Jednym ze znakomitych środków, prowadzących do tegoż celu, jest długotrwały wypoczynek, wyzwalający z pod działania tego otoczenia, które do neurastenii doprowadziło.

Świat neurasteników spragniony jest przede wszystkim wypoczynku w beznadziejnej i rozpaczliwej walce o byt...

Dr. med. Leon Lipszowicz

Zaparcie u kobiet

Nie będziemy na tym miejscu poruszać tych cierpień, ani szkód, jakie wywołuje w organiźmie człowieka stałe i uporczywe zaparcie. Bóle głowy, fatalne usposobienie, brak apetytu, katar żołądka, hemoroidy, wzdęcia, rozmaite niedomagania na tle przemiany materii, — oto garść zjawisk, towarzyszących zwykle temu smutnemu zjawisku, jakim jest obstrukcja kiszek. Przejdziemy jednak nad tym do właściwego tematu naszej pogadanki, w której chcemy wyjaśnić, jak ważnym powinno być dla każdej kobiety zwalczanie choroby na pozór tak niewinnej, jaką jest nawykowe zaparcie stolca.

Jelita znajdują się w dolnej jamie brzusznej: w najbliższym sąsiedztwie ich położone są macica, gruba kiszka i pęcherz moczowy. Miejsce przez nich zajmowane jest tak szczelnie wyładowane, że organa te znajdują się w wielkiej zależności jeden od drugiego. Przepełniony pęcherz moczowy wywiera nacisk na macicę ku tyłowi, zaś wypchana kiszka gruba naciska ją ku przodowi. Elastyczność macicy pozwala na to, że po opróżnieniu pęcherza i kiszek wraca ona do normalnego położenia. To też łatwo wyobrazić sobie stan zdrowia kobiety, u której jelita grube od paru dni wypełnione są gnilnymi masami, które się zbierają w większej ilości i stają się coraz twardsze i masywniejsze.

Pierwszym objawem chorobowym jest przeciążenie i zgięcie macicy, co szczególniej odczuwać się daje podczas ciąży i menstruacji. Przepełnione jelita zabierają miejsce macicy i zatrzymują w tym miejscu normalny krwiobieg, co sprowadza w końcu przekrwienie organów w dolnej jamie brzusznej i jest przyczyną powstawania całego szeregu schorzeń.

Często zaparcie powstaje w górnych częściach jelit grubych, a mianowicie w okolicy grubej kiszki. W ten sposób następuje podrażnienie ślepej kiszki, a często zapalenie wyrostka robaczkowego. Ze ślepej kiszki zapalenie przenieść się może na jajniki.

Kto wie, jakie znaczenie posiada normalny obieg krwi dla naszego organizmu i jakie smutne wyniki daje zahamowanie krwiobiegu w pewnych okolicach ciała, ten zrozumie, jak szkodliwe jest zaparcie dla zdrowia i jak utrudnia to postępowanie lekarskie w całym szeregu kobiecych przypadłości.

DLACZEGO TYLE KOBIET CIERPI NA ZAPARCIE?

Przyczyna zaparcia u kobiet tkwi przede wszystkim w przeładowaniu obowiązkami domowymi. Gospodarstwo domowe utrzymuje kobietę w stanie ciągłego naprężenia — zawsze wydaje jej się, że to lub tamto jeszcze jest nie zrobione, że nie da sobie z tym rady, nie przygotuje czegoś na czas i t. d. Każda chwila jest dla niej cenna, jest ciągle tak zajęta, iż nie może znaleźć potrzebnego czasu, ażeby wyjść i opróżnić żołądek. Odkłada wciąż „na później" tę ważną czynność. Lecz żołądek nie znosi takiego niedbalstwa i zaczyna objawiać swe niezadowolenie, mszcząc się w sposób szkodliwy dla zdrowia. Nie pozwala przewodzić nad sobą i odpowiada zaparciem na podobne postępowanie. Mówimy, że „głód przejdzie" jeżeli się nie zje w porę i tak samo rzecz się ma odnośnie wypróżnienia jelit. Uporczywe zaparcie powstaje właśnie w ten sposób.

Inną przyczyną zaparcia, mniej znaną, jest osłabienie mięśni brzucha, zdarzające się często u kobiet, które wiele razy rodziły. Masaże, gimnastyka, odpowiednio zastosowany pas leczniczy,— oto środki pożyteczne, które znakomicie odpowiadają swemu przeznaczeniu. Także przeładowanie żołądka i pewne psychiczne podniety mogą w sposób hamujący wpływać na działanie jelit grubych, lecz najważniejszą przyczyną w większości wypadków obstrukcji jest nieodpowiednie odżywianie. W skład naszego pokarmu przeważnie wchodzi białko, które spala się prawie całkowicie w organiźmie. Nasze posiłki składają się z potraw coraz bardziej wyszukanych i skomplikowanych, a zarazem obstrukcja staje się coraz częstszym faktem codziennym.

Najbardziej celowym postępowaniem będzie więc zmiana diety, co zresztą zostaje już w pewnym sensie przeprowadzane w obecnym czasie (surówka, chleb razowy, mało mięsa i t. d.). Rozpowszechnienie chorób, powstałych wyłącznie na tle zaparcia zmusza nas do rewizji naszych pojęć o racjonalnym odżywianiu i domaga się wprowadzenia reformy w życiu codziennym każdego człowieka. Wiele jednak kobiet pomyśli sobie: zaparcie jest szkodliwe, postaram się je usunąć — lecz pocóż odrazu zmieniać dietę? Czy to naprawdę potrzebne? Istnieją przecież rozmaite środki przeczyszczające — należy więc używać ich najczęściej!

Rozumowanie to jest nie tylko błędne, lecz szkodliwe. Wprawdzie nie chodzi o to, że środki rozwalniające często zawierają składniki niepożądane i drażniące przewody pokarmowe — zło tkwi w czym innym. Żołądek, przyzwyczajony do tych środków, odzwyczaja się od swych przyrodzonych funkcyj, a gdy używa się ich często, przestaje wreszcie na nie reagować i zaparcie pogarsza się, przechodząc wreszcie w stan chroniczny, kryjący w sobie wiele niebezpieczeństwa dla zdrowia kobiety.

Dr. Weise-Gaudig.

Króciutko...

POKARM NATURALNY ORAZ SZTUCZNY W CYFRACH.

Jedno z kardynalnych pytań, jakie stawiają sobie mamusie, karmiąc swe pociechy, polega na tym, ile gramów mleka należy niemowlęciu dać, by nie było ani za mało ani za dużo.

Przede wszystkim należy określić granicę maksymalną, bo przecież tu chodzi o kobiety, które mają pewną skłonność do przesady...

Otóż stwierdzamy: nigdy, w późniejszych nawet okresach, ilość dobowa pokarmu nie powinna przekraczać 1-go litra. Dokładniejsze obliczanie ilości niezbędnej mleka wymaga ważenia dziecka przed pokarmem i po pokarmie.

W pierwszych tygodniach życia niemowlę wypija pokarmu przeciętnie jedną piątą do jednej szóstej swojej wagi na dobę, w II-gim kwartale — 1/7, w późniejszych okresach — 1/8. O ilości spożytego pokarmu dowiadujemy się, ważąc dziecko po każdym karmieniu i sumując poszczególne porcje.

Do pięciu miesięcy niemowlę otrzymuje pierś 6 razy na dobę, co 3 godziny, z 9-godzinną przerwą nocną. Od połowy roku do końca roku liczba posiłków wynosi 5 razy na dobę, w odstępach 4-godzinnych.

Nieraz niemowlęta, otrzymując nawet dostateczną ilość pokarmu kobiecego, zbyt mało przybierają na wadze. Wówczas dodanie węglowodanów w postaci **Fosfatyny Faliera Specjalnej** normuje prawidłowy przyrost wagi. Stosujemy 2—3 razy dziennie **Fosfatynę Faliera Specjalną,** przygotowaną na pokarmie kobiecym (jedną łyżeczkę **Fosfatyny Faliera Specjalnej** zmieszać i ogrzewać z 3—4 łyżeczkami pokarmu kobiecego, dodanego najlepiej bezpośrednio przed karmieniem).

O ile niemowlę zostaje zupełnie pozbawione pokarmu kobiecego, wówczas można z dużym powodzeniem stosować **Fosfatynę Faliera Specjalną** w następujący sposóbó 5 razy dziennie mieszankę, zawierającą po 120 g mleka, 60 g wody, 2 łyżeczki do herbaty **Fosfatyny Faliera Specjalnej** i 2 łyżeczki cukru.

TO, CO NAJWAŻNIEJSZE...

Ależ, oczywiście, zgadła Pani... Czyż może być rzecz ważniejsza ponad miłość?

My, lekarze, ujmujemy miłość jako zjawisko realne, doniosłe zarówno w dziedzinie ducha jak i ciała, spragnionego gorących płodnych pieszczot...

I dobrze wiemy, jaką rolę w t. zw. technice miłosnej odgrywa zapach, naturalny zapach ciała, którego nie przytłumią najwyszukańsze perfumy.

Z tej właśnie strony grozi kobiecie poważne niebezpieczeństwo w postaci przykrej woni, pochodzącej z zaniedbania higieny narządów płciowych.

By tej niemiłej komplikacji, będącej skutkiem upławów śluzowo-ropnych, zapobieć skutecznie, stosujemy przemywania pochwowe roztworem tabletki **Feminalu mgr. Wieniewiczowej,** rozpuszczonej w letniej wodzie.

Roztwór Feminalu nadaje się również do zewnętrznych obmywań sromu, pach, pachwin, przypadkach odparzeń i nadmiernego wydzielania potu.

Kącik dietetyczny

Dieta w kamicy nerkowej

Dieta nie jest wszystkim w zwalczaniu kamicy nerkowej. Stanowi właściwie tylko jeden ze środków, prowadzących do celu. Doniosłe jej znaczenie polega na tym, że dąży do usunięcia tego budulca, z którego w chorym organiźmie tworzą się złogi kamienia. Jasna jest rzecz, że dla ustalenia odpowiedniej diety, nieodzowna staje się znajomość składu, jaki posiadają kamienie, powstające u danego osobnika. Inne będzie nasze postępowanie w kamicy szczawianowej, inne — w kamicy fosforanowej i inne wreszcie — w kamicy moczanowej.

Kamica szczawianowa.

Złogi szczawianowe składają się przeważnie z szczawianów wapnia. Przede wszystkim chodzić nam będzie o uchronienie ustroju przed kwasem szczawikowym. Kwas ten zawierają następujące pokarmy: szpinak, szczaw, rabarbar, groszek zielony, owoce niedojrzałe, figi, agrest, truskawki i poziomki, ponadto zaś kakao, czekolada i mocna herbata.

Pamiętać jeszcze należy przy kamicy szczawianowej o ograniczeniu mleka, twarogu i jaj (zawierają w dużej ilości wapń, drugi — obok kwasu szczawikowego — składnik kamieni) oraz prawidłowym wypróżnieniu. Mięso należy spożywać w niedużej ilości.

Poniżej przytaczamy przykład diety przeciwszczawianowej.

Śniadanie: Pieczywo, 50 gr. sera śmietankowego, masło, owoce, kaszka na wodzie i jajko. Lekka herbata ze śmietaną.

Obiad: Mięso (raczej białe) do 120 gr., kartofle, fasola, kapusta, marchewka, kalafior, owoce surowe, lekka herbata, biszkopty.

Kolacja: Ryż, kaszka, makaron, pieczywo, masło, ser w niedużej ilości, kartofle, owoce.

Z kolei przechodzimy do omówienia diety przy kamicy fosforanowej.

Kamica fosforanowa.

Kamienie składają się tu z fosforanów wapnia. Obowiązuje tu dieta mieszana, przy czym unikamy w miarę możliwości pokarmów takich, jak owoce, kartofle, mleko, pieczywo. Wymienione pokarmy posiadają w wybitnym stopniu własność alkalizowania moczu, w alkalicznym zaś moczu dochodzi do powstawania złogów soli fosforanowych. Jarzyny dozwolone są tylko w ograniczonej ilości.

Kamica moczanowa.

W kamicy moczanowej wskazane są przede wszystkim t. zw. pokarmy alkalizujące t. zn. takie, które zmniejszają kwasowość moczu. Należy wiedzieć, że właśnie w moczu kwaśnym odbywa się przede wszystkim osadzanie soli moczanowych, z których powstają kamienie. Musimy zatem dążyć drogą diety alkalizującej do zmniejszenia kwasowości moczu.

Do potraw alkalizujących należą: mleko, pieczywo, kartofle, owoce, makaron, masło w niedużej ilości, marmelada, marchewka, buraczki, sałata, kapusta, ogórki surowe, kalafior, kalarepa. Mięso, jaja, ryby, sery spożywać można tylko w ograniczonych ilościach. Szkodliwe są wszelkie sosy mięsne, rosoły, wątroba, trzustka, szproty, sardynki, śledzie, kilki, pasztety, rzodkiewka i szpinak. Z napojów odpowiednie są lemoniada i wody alkaliczne, w nieznacznych rozmiarach zaś — herbata i czekolada. Alkohol — zasadniczo wzbroniony.

Pomówmy o włosach...

Jak pielęgnować włos zdrowy i chory?

PUSZYSTOŚĆ, MIĘKKOŚĆ I POŁYSK WŁOSÓW — SĄ WYNIKIEM ZDROWIA.

Jak dalece sięga pamięć ludzka, legenda czy historia, spotykamy wzmianki o pięknie włosów kobiecych, o ich pielęgnacji i ich znaczeniu.

Jak ważnym szczegółem urody kobiecej są włosy mówi o tym moment, w którym kobietę — poznaną w kapeluszu — zobaczymy po raz pierwszy z odkrytą głową. Opanowuje nas wówczas zazwyczaj albo miłe zdziwienie, albo przykre rozczarowanie; nie zawsze bowiem kryje kapelusz piękną czuprynkę i starannie utrzymane włosy. Częściej nawet bywa przeciwnie; włos niepielęgnowany a fryzura zaniedbana lub niedobrana do charakteru twarzy! Czasami — Panie zapominają lub może nie wiedzą o tym, że wybór fryzury wymaga conajmniej takich samych namysłów, prób i grymasów co — kapelusz.

Zależnie od szczęśliwie lub niekorzystnie dobranego uczesania, można ująć dużo z piękności swego oblicza lub podnieść jego wrodzony wdzięk. To też nie można iść bezkrytycznie za modą i przyswajać sobie fryzurę modną bez uwagi na to, czy ona leży w charakterze naszej twarzy.

W takim stopniu jak o indywidualnie dostosowaną fryzurę trzeba dbać o wygląd samych włosów. Rzadko lub źle myte, tłuste lub suche, — zanieczyszczone łupieżem włosy, urągają najzręczniejszym zabiegom ondulacji i nie mogą w żadnym wypadku robić dobrego wrażenia. Prawdziwą swą piękność zawdzięczają one systematycznej pielęgnacji, od której zależy ich puszystość, miękkość i połysk — nie dające się niczym zastąpić.

Zanim przystąpię do treści kosmetycznej, wspomnę wpierw w paru słowach o włosach z punktu widzenia fizjologicznego. Co to jest włos? Jak wyrasta, żywi się i utrzymuje?

Rozróżniamy z uwagi na wygląd i jakość włosy długie, włosy szczotkowe i meszek włosowy. Włos tkwi głęboko w skórze w wypukleniu, zwanym torebką włosową. Ujście torebki włosowej, z której wyrasta trzon włosa, składający się z rdzenia, kory i osłonki, jest również ujściem gruczołu łojowego, towarzyszącego włosom i będącego boczną odnogą torebki włosowej. Wydzielany przez ten gruczoł tłuszcz ma wielkie znaczenie w pielęgnacji włosów. Włos w swej dolnej części obejmuje brodawkę włosową, która łączy się z włosem przez opuszkę zwaną cebulką włosową. Miejscem wytwarzającym włos jest brodawka włosowa. Z obumarciem i zanikiem brodawki ustaje jej czynność, a tym samym ustaje wzrost włosa. Włos jest zatem wytworem skóry i wszelkie zaburzenia w zdrowiu skóry, zmiany w jej utkaniu, odbijają się aż nazbyt często na zdrowiu włosów. Ponadto włosy podlegać mogą różnym chorobom samoistnym, z którymi bezzwłocznie należy udać się do lekarza specjalisty.

W prawidłowym stanie życie włosa trwa dwa do sześciu lat. Po takim czasie obumiera brodawka włosowa, włos martwy tkwi jeszcze czas jakiś w skórze aż zostanie wypchnięty przez nowy włos wytworzony przez nowopowstałą brodawkę włosową. Przeciętnie wypada u kobiet 50 włosów dziennie i tyleż nowych narasta. Nie ma więc potrzeby obawiać się, gdy na grzebieniu przy czesaniu spostrzeżemy kilkanaście włosów. Jest to normalne zjawisko. Długość życia włosu zależy jednak od higienicznego utrzymywania ich. Czasami drobne przewinienia, popełniane jednak stale wśród nieodpowiednich warunków, odbierają siłę włosom i skracają okres ich życia.

JAK NALEŻY MYĆ ZDROWE WŁOSY?

Pielęgnowanie włosów normalnych zasadza się głównie na myciu ich i masażu obok czesania i szczotkowania. Włosy należy myć wodą dobrze ciepłą, miękką, a jeżeli tej nie posiadamy, to rozmiękczoną — przez odpowiednio do rodzaju włosów dobrane dodatki. Najlepsze są dodatki roślinne, gdyż wydzielają one specyficzny śluz zmiękczający wodę, a włosom nadający puszystość, jedwabistość i miękkość. Blondynkom zaleca się używanie rumianku, brunetkom korę dębową lub chmiel, wrzos albo tatarak. Dalszym ważnym czynnikiem przy myciu włosów jest zastosowanie odpowiedniego mydła. Najlepiej nadaje się do tego spirytus mydlany albo woda champonowa, które można sporządzić według następujących recept:

Spirytus mydlany: dwie części mydła potasowego rozpuścić z jedną częścią spirytusu i jedną częścią gliceryny, a dla zapachu dodać można wody kolońskiej lub perfum.

Woda champonowa: bierze się 4 żółtka z jaj, łyżkę amoniaku płynnego, 100 gramów spirytusu mydlanego i wszystko razem się uciera — po utarciu dodać półtora łyżki boraksu i wszystko to zalać litrem przegotowanej wody.

Champony gotowe w sprzedaży są również dobre, lecz należy je używać w sposób dokładnie podany.

Po dokładnym, kilkakrotnym wymyciu champonem spłukujemy włosy wodą tak długo, dopokąd nie będzie spływać woda zupełnie czysta. Następnie kończymy mycie przez ostateczne polanie włosów wodą, do której przy włosach suchych dodaje się pół szklanki octu na litr wody; rozczyn ten daje włosom połysk i miękkość; przy włosach tłustych dodaje się zamiast octu odwar z rumianku albo sok z pół cytryny na litr wody, przez co następuje odtłuszczenie. Po wymyciu należy włosy dokładnie wysuszyć. Wysuszanie nie powinno być zbyt szybkie; dlatego nie są specjalnie polecenia godne elektryczne suszarki, które susząc zbyt gwałtownie włosy powodują ich kruszenie i łamanie się.

WPŁYW SZCZOTKOWANIA NA POROST WŁOSÓW.

Po wysuszeniu włosów niezbędne jest **szczotkowanie** przy pomocy dobrej, czystej szczotki. Szczotkowanie to zastępuje częściowo masaż, potrzebny dla nasycenia krwią brodawek włosowych. Przy codziennej tualecie szczotkowanie ma również duże znaczenie w kierunku odczyszczania skóry z pyłu, kurzu i łupieżu. Można nawet przez systematyczne szczotkowanie włosów poniekąd przyczynić się do częściowego ich wzmocnienia. Jakkolwiek w zasadzie każda szczotka jest dobra, to jednak przy wyborze szczotki zwrócić trzeba uwagę na rodzaj własnej skóry; skóry delikatne potrzebują szczotki miękkiej, skóry zahartowane znoszą nawet szczotki z elastycznych drucików; niezłe są też szczotki gumowe. Polecić jednak ogólnie nie można żadnej, gdyż właściwości indywidualne mają tak tu, jak i w ogóle w kosmetyce, pierwszorzędne znaczenie. Wartości szczotkowania na ogół nie docenia się; być może powodem jest tu wielka taniość i dostępność zabiegu; z mojej strony nie mam dosyć słów, by zalecić i zachęcić Panie do codziennego szczotkowania włosów. Już dwutygodniowe stałe użycie szczotki wykaże swoje dodatnie skutki. Przy włosach sztywnych i grubych szczotkowanie powoduje miękkość, włosy niesforne i kręte układają się pod działaniem szczotki coraz posłuszniej, włosy rzadkie i wątłe nabierają po szczotkowaniu siły porostu. Pragnąc pobudzić silniejszy porost i wzmożenie siły żywotnej włosów słabych, szczotkować trzeba je pod „włos", w kierunku przeciwnym od normalnego.

Takie szczotkowanie należy traktować jako kurację i przeprowadzać okresowo, np. przez miesiąc codziennie szczotkować włosy po 12 razy w normalnym kierunku i tyleż razy w kierunku przeciwnym. Będzie to więc „ma-

sowanie szczotką". Oprócz takiego masażu stosuje się też często masaż ręczny, polegający na ugniataniu, albo przesuwaniu skóry głowy, punkt za punktem z przodu głowy ku tyłowi i poprzecznie od jednego ucha do drugiego, przy pomocy rąk, położonych na głowie. Masaż kończy się ugniataniem skóry obu rękami od czoła do potylicy.

Masaż ręczny daje nie małe rezultaty przy słabym poroście włosów, przy wypadaniu i łysieniu. Mówiąc o masażu nie można pominąć milczeniem masażu elektrycznego za pomocą prądu galwanicznego i faradycznego, a tak samo lampy kwarcowej. Wszystkie te środki działają dodatnio na porost włosów.

JAKIE PRZYCZYNY SKŁADAJĄ SIĘ NA WYPADANIE WŁOSÓW?

Pielęgnacja włosów normalnych, zdrowych jest naturalnie najłatwiejsza, ponieważ nie potrzebujemy poprawiać natury ani jej dopomagać, tylko dołożyć starań do jej właściwego utrzymania — o czym już zresztą wspomniałam. Ale oprócz włosów normalnych istnieją jeszcze włosy tłuste, które są wynikiem złej funkcji gruczołów łojowych, wymagają one częstszego i bardziej dokładnego mycia głowy — wcierania w skórę preparatów alkoholowych leczniczych, odtłuszczających, przepisanych przez lekarza. Natomiast włosy suche należy myć rzadziej a raczej od czasu do czasu je natłuścić czystym olejem rycynowym w połączeniu ze spirytusem 96% lub jakimkolwiek innym olejkiem roślinnym. Można też stosować z powodzeniem wody do włosów, lecz takie, które wyraźnie zapewniają w swoim składzie odpowiednią i dostateczną ilość tłuszczu.

Różne są powody osłabiania się naszego uwłosienia. Jeżeli mamy zamiar przystąpić do zabiegów zmierzających do podniesienia żywotności naszych włosów — musimy wpierw uświadomić sobie, na jakim tle powstało to osłabienie, a poznawszy — starać się najpierw usunąć tę przyczynę. Przyczyn takich jest bardzo wiele.

Najczęstszą i najprzykrzejszą z chorób włosów jest ich wypadanie, które może być zależne od indywidualnych właściwości danej osoby i mieć swą przyczynę ogólną lub miejscową. Do przyczyn ogólnych zalicza się dziedziczną skłonność do wypadania włosów, niedokrewność, choroby zakaźne, zapalenie opon mózgowych, gruźlicę, bezsenność, nadmierną pracę umysłową a także i grypę, która powoduje przejściowe wypadanie. Miejscowymi i indywidualnymi przyczynami kosmetyka określa: brak czystości, choroby skórne głowy, nieumiejętne obchodzenie się z włosami, brak należytego przewiewu, na skutek nakrywania głowy ciężkimi ciasnymi kapeluszami lub czapkami, częste zwilżanie włosów zimną wodą (co często zdarza się u panów), a wreszcie używanie rozmaitych szkodliwych środków toaletowych.

Skłonniejsze do wypadania są włosy gęste, cienkie, jedwabiste. Włosy wymagają umiejętnego obchodzenia się z nimi. W tym kierunku jest wiele pojęć błędnych lub przesadnych, jak to się często twierdzi. Doświadczenie raczej



poucza, że osoby cierpiące na wypadanie włosów więcej sobie pomagają właśnie zupełnym ich **nieprzystrzyganiem.** Dalej szkodliwe jest zakręcanie włosów żelazkami, o ile robi się to samemu i niezręcznie. Wtedy włosy ponoszą podwójną szkodę, bo raz z powodu wyrywania włosów, powtóre zbyt gorący metal zabija żywotność włosów, włos obumiera, kruszeje i wypada. Najczęściej — przyznać to trzeba — grzeszą same panie w tym kierunku, nie kontrolując wprzód stopnia gorąca żelazek, albo wybierając niedostatecznie wykwalifikowane siły fryzjerskie z uwagi na ich taniość.

KILKA SŁÓW O ONDULACJI TRWAŁEJ.

Ondulacja umiejętnie przeprowadzona jest zupełnie nieszkodliwą. Korzystną jest ondulacja wodna — ze względów higienicznych, a już bardzo praktyczną tak zwana ondulacja trwała, t. j. na 6 blisko miesięcy. Następnie przeprowadzona fachowo, według obowiązujących przepisów nie szkodzi włosom i pozwala na układanie wszelkiego rodzaju fryzur. Całości fal włosów trwale zaondulowanych nie narusza ani mycie włosów, ani kąpiele, ani wilgoć w powietrzu, mgła lub rosa, a nawet kąpiele morskie i rzeczne! Ponadto ondulacja trwała ma jeszcze i tę kolosalną zaletę, że zmienia najcieńsze, tłuste i niesforne, a więc najniewdzięczniejsze włosy w puszyste, bogate fale. Zarzut, iż trwała ondulacja wysusza włosy, które w następstwie tego mogą się kruszyć i łamać jest nieistotny. Nie wolno jednak zapominać o tym, że wszystko, dopiero co powiedziane, odnosi się wyłącznie i tylko do włosów zdrowych! Najlepsza ondulacja nie pomoże nic tam, gdzie włos jest chory i wymaga wpierw wyleczenia zanim zostanie użytym do upiększenia naszej głowy.

Gdy mówimy już o pielęgnacji włosów, celowym będzie przypomnienie o sposobach przechowywania i utrzymywania przedmiotów tualetowych niezbędnych do tej pielęgnacji.

Wszystkie przybory służące do czesania należy przechowywać starannie, w zamknięciu i dokładnie po użyciu oczyszczać. Do ich oczyszczenia używa się albo spirytusu albo gorącej wody z mydłem.

Maryna Żuławska.

Lenistwo powodem więdnięcia skóry

We wszystkich swoich artykułach na temat kosmetyki zawsze kładłam duży nacisk na to, że tylko zdrowa kobieta może być piękna. Ale jest i odwrotnie: „Piękna twarz ma decydujący wpływ na ogólny stan zdrowia". Znana lekarka paryska Dr Payot twierdzi z całą stanowczością, na podstawie długoletniego doświadczenia, że nie tylko potrzebne jest zdrowie, aby zachować urodę, ale i uroda ma wpływ na ogólny stan zdrowia. Oto wyjątek z jej książki:

„Ach ten dramat kobiety z twarzą przedwcześnie postarzałą, a ciałem jeszcze młodym! Ileż znałam tych nieszczęśliwych zarówno wśród moich pacjentek, jak i pacjentek innych kolegów, które upadały zupełnie na duchu z powodu przedwczesnego postarzenia się skóry na twarzy. Moglibyśmy jeszcze kochać i być kochane — zdawały się mówić. Ale, niestety, sądzą nas według naszych biednych zmarszczonych twarzy; one przecież świadczą przeciw nam. To wieczne niezadowolenie, powstałe z krzyczącej dysproporcji pomiędzy twarzą i rzeczywistością, pomiędzy zewnętrznym wyglądem kobiety i stanem faktycznym — musi stać się siłą wywołującą bardzo poważne wstrząsy moralne i duchowe.

Kobieta jeszcze młoda, lecz z twarzą starą, zniszczoną, opuszcza się i zamyka w sobie wszystkie swe pragnienia i pożądania. Upodabnia się do tych, którym siłą wytatuowano idiotyczne i szpetne znaki i dla tego wstyd trzyma je zdala od społeczeństwa. Jest napiętnowana! Powoli przychodzi neurastenia, potem coś w rodzaju przeżuwania przeszłości, co stopniowo odbija się na organizmie, narusza system nerwowy, zabija wszelką radość życia i stwarza pomyślny teren dla rozwoju wszelkiego rodzaju chorób.

Kobieta, zaniedbując swą twarz, zdecydowanie przygotowuje samobójstwo ciała i duszy. W życiu fizycznym wszystko trzyma się razem. Upadek jednej części organizmu pociąga za sobą upadek i innych. Kobieta więc powinna troszczyć się o swoją twarz nie tylko z potrzeby estetycznej, lecz również, aby zachować zdrowie całego swego organizmu".

Jak wielkie znaczenie ma dobry wygląd na ogólny stan zdrowia, zrozumiał również lekarz amerykański, dr. Szmit, który przy szpitalu dla nerwowo-chorych, stworzył oddział kosmetyczny. Twierdzi on, że osiągnięcie pięknego wyglądu twarzy u pacjentek, umożliwia mu prowadzenie zabiegów leczniczych. Te bowiem pacjentki, które popadły w stan apatii i depresji po ciężkich wstrząsach psychicznych, nagle ożywiały się, jakby budziły z uśpienia do życia, a wtedy chętniej poddawały się wszelkim skomplikowanym zabiegom, co tym samym pozwalało doprowadzić zdrowie pacjentek do pożądanego stanu.

Jak z powyższego wynika, przed kosmetyką leczniczą otwiera się jeszcze jedno bardzo wdzięczne pole do pracy.

Dalej Dr. Payot mówi, że każda kobieta wie doskonale, że twarz starzeje się o wiele szybciej, niż ciało.

Dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź prosta. Wszystko robimy dla ciała, a nic prawie specjalnie dla twarzy. Bo, rzeczywiście, ciało ludzkie jest ciągle w ruchu bez względu na to, czy tego chcemy, czy nie — stale poddawane jest ćwiczeniom. Idziemy normalnie, wchodzimy na schody, biegniemy, wskakujemy do pociągu czy autobusu, siadamy, wstajemy, poruszamy się, zmieniamy miejsce, a przy każdym takim ruchu mięśnie odpowiednio muszą pracować. Pobudza to krążenie krwi, porusza skórę i zmusza ją do pracy. A praca ta jednocześnie bardzo jest użyteczna dla całego organizmu, bo nie tylko nie pozwala mu na odrętwienie, jakby zardzewienie, ale dzięki niej usuwa organizm to, co w nim jest niepotrzebne, a pochłania to, czego mu brak. Śmiało więc można powiedzieć, że bezwiednie wykonywane są ćwiczenia, które popularnie nazywamy gimnastycznymi. Twarz zaś nawet przy wykonywaniu ruchów mimicznych nie tylko nie odnawia się, ale przeciwnie, zużywa; i chociaż jest wiecznie ruchoma (tak zwane ruchy mimiczne), to jednak pozostaje bezwładna, mimo intensywnego życia i nieustannej gry mięśni.

Kobieta potrafi żyć tylko w blasku swej urody, tak jak kwiat może żyć tylko w promieniach życiodajnego słońca. Gdy więc spostrzega, że twarz zaczyna więdnąć, zamierać, że pojawiają się zmarszczki i inne obwódki pod oczami, że skóra zatraca swą naturalną soczystość i świeżość, żółknie — ogarnia kobietę zniechęcenie. Widzi, jakby początek swego końca. Brak jej wiary w siebie. Bo na to, aby żyć i pracować, trzeba wyglądać ładnie i młodo.

Jakąż znaleźć radę? Jak oddalić szarą i smutną jesień życia — zapyta niejedna. Przecież zaledwie rozwinęłyśmy się z pączka, a już zaczynamy więdnąć. To wszystko smutna prawda; ale odpowiem pytaniem na pytanie. A co robiły panie na to, aby zachować i konserwować piękno, jakim w zaraniu waszej

młodości obdarzyła was natura? — Nic, albo prawie nic.

Lenistwo więc stało się powodem więdnięcia skóry. Zachowanie młodego wyglądu twarzy wymaga ustawicznej pracy, cierpliwości, a przede wszystkim dokładnej znajomości swej własnej skóry. Tego właśnie nie chcą zrozumieć kobiety. Zjawiają się wtedy po poradę, kiedy jest już za późno i chciałyby, aby w tempie błyskawicznym odzyskać utraconą młodość, a to jest albo już zupełnie niemożliwe, albo też wymaga bardzo dużo czasu i olbrzymiego nakładu pracy tak ze strony pacjentki, jak i lekarza.

Aby uniknąć tak daleko posuniętej ewentualności należy nie pozwalać skórze więdnąć. Wskazane jest pobudzanie układu nerwowego, racjonalne ćwiczenia cielesne; codzienne mycie odpowiednim mydłem i wodą, względnie ich namiastką — zależnie od gatunku skóry; nauczenie się kilku specjalnych ruchów, które stosowane codziennie będą czymś w rodzaju gimnastyki mięśni twarzy. Ponadto należy się dowiedzieć i upewnić, jaki gatunek skóry posiadamy (tłusta, mieszana, normalna czy sucha) i jakich preparatów używać możemy, a jakich nie wolno. A najważniejsza bodaj zasada — nie ulegać sugestii: jestem młoda, więc wystarczy mi zimna woda i wazelina — powiedzmy. Przyjdzie bowiem dzień „kiedy już nie wystarczą", a na radę może być za późno. Weźmy sobie za przykład kobiety, które od chwili ukazania się na światło dzienne muszą bez przerwy być pielęgnowane tak, jak gatunek ten pielęgnować się powinno. Nie wszystkie przecież rośliny wymagają jednakowej temperatury, jednakowej ilości wilgoci i t. p., ale za to wszystkie wymagają pielęgnacji. I im roślina jest umiejętniej i pieczołowiciej pielęgnowana, tym jest piękniejsza, piękniejsze ma kwiaty i piękniejsze owoce.

Aby więc pielęgnacja ciała, stosowana przez nas była skuteczna i dała pożądane rezultaty, winna być racjonalna i zarazem prosta — to znaczy, że winna podlegać pewnym zasadniczym prawom, wynikającym ze zdrowego sensu i doświadczenia. Każda z pań powinna móc wykonywać sama ruchy konieczne, stąd wniosek, że ruchy te muszą być wybrane z najprostszych. Ale nawet i te najprostsze ruchy powinny być oparte na znajomości anatomii i tylko specjalista, w tej dziedzinie, może dać właściwe wskazówki, pokazując każdy ruch oddzielnie i omawiając jego znaczenie i korzyści z tego wynikające.

O doniosłości tej gimnastyki, która w kosmetyce nosi nazwę masażu, nie będę tu się rozpisywać, gdyż medycyna już dawno zakwalifikowała masaż, jako jeden z nieodzownych zabiegów, w celu utrzymania elastyczności i prężności skóry.

Reasumując powyższe, dochodzimy do wniosku, że tylko pełna świadomość tego, co posiadamy i umiejętność pielęgnowania z jednej strony, a z drugiej dokładne i systematyczne wykonywanie zabiegów — będą rękojmią, że cofniemy wskazówkę na zegarze życia o lata wstecz, a dobre samopoczucie, wynikające z naszego piękna — chronić nas będzie jak pancerz od wielu dolegliwości wewnętrznych.

Hasło „precz z lenistwem" niech będzie odtąd naszą dewizą w życiu.

Helena Brzezińska
Kierowniczka Działu Kosmetycznego
w Instytucie Kosmet.-Lekarskim
Izis w Warszawie.

Renesans romantyzmu

Sygnalizujemy renesans romantyzmu, odrodzenie romantycznej urody kobiecej. Dwoje wielkich oczu, kryjących smutek i ogień zarazem; ponadto usta pełne wyrazu — oto cechy zasadnicze nowego typu piękności. Posłuszni nakazom modnego stylu, stosujemy dziś taki maquillage, który nada obliczu Pani wyraz tęsknoty i sentymentu.

A więc najpierw

OCZY.

Spojrzenie romantyczne, przenikające w głąb, aż do duszy, wymaga przede wszystkim powiększenia oka. Cel ten osiągamy przez nakładanie odpowiednich cieni, lżejszych dla oczu osadzonych głęboko, intensywniejszych zaś, gdy jest przeciwnie. Rozpoczynamy od rzęs zdążając do brwi. Dolną powiekę malujemy bardzo nieznacznie, niekiedy pozostawiamy ją nawet nietkniętą.

Szminki jasne mają tę przewagę nad ciemnymi, że nie postarzają i nie czynią twarzy sztywnej. Dlatego też odpowiedniejsza na ogół jest skala barw od chatain bleu i vert, niż ontremer i bistre. Oczywiście, że dobór odpowiednich odcieni musi być staranny i przystosowany z jednej strony do koloru włosów i oczu, z drugiej do koloru sukni. Dokładne uwzględnienie wszystkich wchodzących w grę czynników zaprowadziłoby nas zbyt daleko, dlatego też ograniczymy się do podania kilku wytycznych o znaczeniu podstawowym.

O wyborze szminki dziennej decydują przede wszystkim oczy. Im bardziej kolor jej zbliżony będzie do naszej tęczów-



Piękna pani przemywa oczy...

ki, tym lepszy osiągnie efekt. Po to właśnie powstały mieniące się kolorami preparaty, by naśladować zmienną barwę oka.

Włosy nie wpływają na kolor szminki, ponieważ z natury rzeczy harmonizują z oczami. Co innego, gdy są farbowane (nie oczy, a włosy). Nie trudno więc będzie odnaleźć w powodzi błękitnych, zielonych, szarych, bronzowych i bronzowanych preparatów taki, który odpowiada naszym oczom. Dla brunetek i blondynek o niebieskich oczach nadaje się — bardzo obecnie modny — bleu argent; nadaje on oczom aksamitnej miękkości, a zarazem podkreśla blask źrenicy.

Wieczorem inaczej, niż w dzień głos decydujący ma tualeta (oczywiście za wyjątkiem białych i czarnych sukien). A więc do sukni zielonej nadają się szminki od zieleni szmaragdowej do srebrzystej, jak: Vert émierande, vert mousse, vert jade, vert doré, vert argentè. Do niebieskiej — pervenche, bleu sapayr, bleu de la Vierge (ten ostatni niezwykle odmładza). Do sukien w odcieniach jaskrawych, żółtych, czerwonych, pomarańczowych dobieramy szminki bronzowe, jak: bistre, brun, chatain, mniej lub więcej wpadające w ton złocisty. Ostatni „krzyk mody", auburn, jest również bardzo odpowiedni, pod warunkiem, że włosy mają odcień srebrzysty i łączą się w harmonijną całość.

Kohl jest klasycznym i wybornym kosmetykiem, zastosowanie jego wymaga dużej wprawy. Należy malować się nim na sposób prawdziwie wschodni, to znaczy robiąc trójkąt wydłużony w stronę skroni (a nie kółko dookoła oka). Linia nazbyt ostro zaznaczona na brzegu powiek, odcina kształt oczu i wpływa deprymująco na ich wygląd.

Rzęs nie należy podwijać za bardzo do góry. Oczy nieocienione są nadmiernie otwarte, a zarazem zbyt dziecinne, zdziwione i radosne, nie zawierają w sobie momentu wzruszająco-uczuciowego, nieodzownego dla typu romantycznego. Dla podniesienia gry cieni dokoła oczu i nawet na policzkach, możemy się uciec, przynajmniej przy ważniejszych okazjach do przyprawienia rzęs sztucznych, dłuższych i gęściejszych od własnych. Belladony i atropiny pod żadnym pozorem używać nie należy. Zapewniają one wprawdzie oczom blask niezwykły, ale zato niszczą je w sposób bezlitosny.

Jeśli oczy są zmęczone należy je przed przystąpieniem do malowania ożywić przy pomocy kompresów sporządzonych z wyciągu ziół roślinnych. Dwa kawałki waty zamoczone w ogrzanym lotion kładziemy na oczy na przeciąg 10 minut, pozwalając im wystygnąć. Skutek nie daje na siebie długo czekać i wyraża się w lepszym krwiobiegu w powiekach i ożywieniu oka. Użycie kremów tonicznych na kilka godzin przed maquillagem jest również dobrym środkiem. Ale przede wszystkim pamiętajmy o sprawie najważniejszej: dokładnym i starannym zmyciu szminek przed udaniem się na spoczynek.

A teraz

USTA.

Wyraz ust musi zgadzać się z wyrazem oczu, chyba, że wyraźnie mu przeczy, co daje efekt jeszcze bardziej frapujący. W każdym razie piękność romantyczna musi mieć usta przyciągające uwagę.

Ostatni wynalazek, który pozwala na nadanie ustom fascynującego wyrazu to nowość sezonu, bezbarwny batonik różu, zwany raisin-laque. Pomimo pozornej bezbarwności zawiera on jednak czerwień, ponadto nadaje ustom połysk, co je ożywia i odmładza.

Jeśli mówimy już o nowościach, wspomnieć należy również o kredkach do warg z domieszką barwy bleu i mauve, naprzykład ruge-pavot, różowy z odcieniem lila, rouge-amarante, rouge-fuchcia, wpadający w ton ametystowy. Ten rodzaj szminek lansowany jest przez jedną z największych firm krawieckich w Paryżu, jako pendant do fioletowych sukien, kształt ust pozostaje klasyczny. Nie przyjął się ani kształt „serca" ani kształt „czworokątny". Ostatnia moda, lansowana w Ameryce przez Joan Crawford, nie może liczyć u nas na powodzenie.

Malowanie ust i oczu powinno być dokonane jednocześnie. Należy mieć na uwadze całość, przy czym kładziemy nacisk na harmonię barw.

PUDRUJEMY SIĘ TRZY RAZY.

Pudrowanie się na wieczór jest przedmiotem specjalnej troski. Trzy warstwy pudru nie stanowią przesady. Pierwsza warstwa musi być jaśniejsza od cery i nałożona lekko. Dopiero drugi puder jest pudrem właściwym i dobranym dokładnie w tym samym tonie, co cera. Nowy odcień pudru „Fleur de pecher"— kwiat brzoskwini — cieszy się wielkim powodzeniem.

Trzecie pociągnięcie puszkiem, to już nieomal eteryczne muśnięcie nosa, policzków i podbródka w zależności od włosów, cery i sukni.

Niech się Pani nie obawia, że wpłynie ujemnie na koloryt. Przeciwnie. Wysubtelni i upiększy, ale pamiętajmy: nadaje się wyłącznie na wieczór.

Cera romantycznej piękności, musi być jednolita i posiadać odcień bieli kości słoniowej.

Otrucie gałkami muszkatołowymi

Każda gospodyni wie, że gałki muszkatołowe, znajdujące się w każdym gospodarstwie domowym, nie są nieszkodliwe. Nie każda jednak wie, że spożycie kilku gałek powoduje zatrucie, które może prowadzić do śmierci. Świadczy o tym przypadek następujący. Dziewczynka 15-letnia zjadła 2 gałki muszkatołowe o wadze ok. 11 gramów. Nie długo potem wystąpiły charakterystyczne objawy zatrucia: zawroty głowy, bicie serca, skurcze kończyn górnych i dolnych, w końcu obfite wymioty po podaniu chorej znacznych ilości mleka. Następnie dziewczynka spokojnie zasnęła, lecz więcej się już nie obudziła. Dawkę śmiertelną zawierać może już jeden gram: biedne dziecko spożyło zatem dawkę dziesięciokrotnie większą od dawki niebezpiecznej. Gałki muszkatołowe zawierają olejki tłuszczowe i eteryczne, silnie trujące. Każda gałka muszkatołowa zawiera 3—6% śmiertelnie działającego olejku, którego 0,5 gramów zażyła opisywana dziewczynka.

Leczenie kataru oskrzeli oddychaniem

Przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozszerzenia oskrzeli można leczyć ćwiczeniami oddechowymi.

Trzeba przyjrzeć się sposobowi oddychania chorego. Jeżeli wdech jest wyraźniej zaznaczony, trzeba go nauczyć świadomie wzmacniać wydech i odwrotnie. Dla wzmocnienia wdechu chory chwyta w górze odpowiednią poręcz i usiłuje unieść klatkę piersiową. Dla wzmocnienia wydechu uciska się klatkę piersiową jak przy sztucznym oddychaniu.

Ćwiczenia powtarza się 10 razy dziennie po 5—10 minut. Dobrze robi założenie na 10—20 minut opaski uciskowej na klatkę piersiową, długości 5 metrów, szerokości 78 cm. Opaskę tak nałożyć, by każde następne okrążenie w 1/3 zachodziło na poprzednie.

Dobrze jest również kazać choremu liczyć cicho lub głośno podczas wydechu.

Ćwiczenia oddechowe służą zarówno do leczenia istniejących bronchitów, jak i do zapobiegania bronchitom.

Małżeństwo w praktyce

Kobiety w życiu Dostojewskiego

Ojciec sławnego pisarza Teodora Dostojewskiego był lekarzem naczelnym szpitala państwowego w Moskwie. Zrzęda, pedant i skąpiec, brutalnie obchodził się z podległymi mu chłopami swej posiadłości wiejskiej, Darewoje. Chłopi, mszcząc się za prześladowania, wreszcie udusili go — latem w powozie. Zbrodnia ta wycisnęła piętno na całe życie Dostojewskiego.

Jako student-inżynier bierze udział w powstaniu, chce obalić carat i znieść pańszczyznę. Dostojewski zostaje aresztowany za udział w spisku. Ogłaszają skazańcowi wyrok, prowadzą go na szafot. W ostatniej chwili przybywa kurier carski i zawiadamia, iż kara śmierci zmieniona została na czteroletnie zesłanie na Sybir. Na katordze przyjaźni się z mordercami i złodziejami, staje się „uczniem katorżników", czyta w ich dziecięcych sercach, zanurza się w niebezpieczne otchłanie natury i odkrywa ziemię obiecaną ludzkości.

W Semipalatynsku, małej mieścinie syberyjskiej musi po odbyciu kary służyć w wojsku, aż wreszcie po osiągnięciu stopnia oficerskiego staje się wolnym człowiekiem.

Maria Dimitrijewna, córka mameluka Napoleona, który w czasie odwrotu wpadł do niewoli, żona gruźlika kapitana Issajewa, zdaje sobie sprawę, że mąż jej długo już nie pociągnie i że sama zostanie bez podpory. Rozgląda się więc za odpowiednim towarzyszem na przyszłość i styka się z Dostojewskim. W 33 roku życia Dostojewski po raz pierwszy odczuwa coś w rodzaju miłości do kobiety, ale uczucie to jest raczej litością i współczuciem dla osamotnionego człowieka, dla wdowy niemającej żadnego oparcia, kapitan Issajew zmarł bowiem po krótkim czasie tak, jak przewidziała to przezorna Maria Dimitrijewna. Młoda wdówka ma kochanka, ale Dostojewski nie jest wcale o niego zazdrosny, a nawet zdobywa dlań posadę w ministerstwie. Nie myśli o małżeństwie, lekarze odradzają mu bowiem wstąpić w związek małżeński; cierpi już w tym czasie na padaczkę, „świętą chorobę".

Kochanek rzuca Marię Dimitrijewnę dla jakiejś nowej przygody miłosnej i osamotniona kobieta coraz częściej żali się na swój los i grozi, że odbierze życie sobie i małemu synkowi. Dostojewski żeni się z nią z litości, nie wie nic o jej nowym amancie, młodym korepetytorze, z którym spędza noc przed ślubem. Wreszcie — po dziesięciu latach — Dostojewski otrzymuje zezwolenie na zamieszkiwanie w Rosji. Z Syberii wyruszył powozem, ale tuż za nimi jedzie w drugim powozie piękny korepetytor. Żona Dostojewskiego na każdej stacji zostawia dlań karteczki z czułymi słówkami i błaga, aby jechał za nią. W Petersburgu o zmroku wymyka się do kochanka, a po powrocie obejmuje stęsknionego małżonka, który mimo straszliwych zmian, jakie w niej zachodzą, otacza ją miłością.

Maria Dimitrijewna od lat wielu nosi w sobie zarodek gruźlicy, choroba rozwija się i coraz częściej dostaje krwotoki. Młody nauczyciel czuje już do niej odrazę i znika z horyzontu bez słowa. W dzikiej rozpaczy i wyrafinowanym okrucieństwie zwierza się mężowi ze swych przygód miłosnych i drwi z oszukanego małżonka. Megiera ta rzuca mu raz w twarz następujące słowa: „Kobieta, dbająca cokolwiek o siebie, nigdy nie będzie kochała mężczyzny, który cztery lata przebywał na katordze z mordercami i złodziejami. Żadna kobieta nie będzie kochała dawnego katorżnika!". Chora godzinami całymi siedzi w fotelu bez ruchu, nagle zrywa się, biega w gorączce po pokoju, wrzeszczy i wali pięściami: — Katorżnik! Katorżnik! Wszystkich przeklina, dawnego męża, a nawet syna. Milczący heroizm tej ponurej tragedii przenika do powieści Dostojewskiego „Wieczny mąż".

Dostojewski dzięki swym powieściom staje się bożyszczem inteligencji rosyjskiej. **Paulina Sonslowa**, wieczna studentka, agitatorka polityczna, bohaterka wielu historii miłosnych, pisze do niego w tym czasie naiwny, poetyczny list miłosny. W gorzkiej rozpaczy i samotności wschodzi dla niego nowe słońce; tam chora na gruźlicę Ksantypa, której lekarze nie pozostawiają najmniejszej nadziei, tu kwitnąca, oczarowana nim młoda dziewczyna. Oboje postanawiają wyjechać do Europy. W ostatniej chwili Dostojewskiego zatrzymują ważne sprawy i Paulina jedzie sama do Paryża. Po dwóch niespełna tygodniach otrzymuje od niej list; pisze, że zakochała się w młodym Francuzie. „To twoja wina, dlaczego zostawiłeś mnie tak długo samą?".

Jak szalony pędzi do Paryża, ale Paulina przyjmuje go bardzo ozięble. Zrozpaczony błąka się po Londynie, Genewie i Włochach. Złamany wraca po kilku miesiącach do kraju. List Pauliny wzywa go z powrotem; kochanek opuścił ją a ona popełni samobójstwo, jeśli nie przyjedzie do niej. Znów jedzie do Paryża, czule opiekuje się Pauliną, jedzie z nią do Włoch i nad Ren i rozczarowany spostrzega, że romansuje z innym.

Jesienią wraca do Rosji i dowiaduje się, że choroba jego żony zbliża się do kresu. Przez całą zimę nie odstępuje jej, pielęgnuje ją troskliwie. Gdy umiera, po kilku miesiącach pragnie poślubić Paulinę, ale ona ma dość zażyłości, unika go i dopiero po pięćdziesiątce wychodzi za mąż za 20-letniego studenta.

Po krótkiej chorobie umiera brat Dostojewskiego. Teodor bierze na siebie wszystkie jego długi i obowiązuje się łożyć na utrzymanie rodziny brata i dlatego też musi podpisać umowę z wydawcą, który wykorzystuje go niesłychanie. Za drobną sumę odkupuje od niego prawo wydania jego dzieł zbiorowych pod warunkiem, że napisze jeszcze jedną wielką powieść. Dostojewski pracuje gorączkowo dniem i nocą nad powieścią „Gracz", ale poważna choroba oczu przeszkadza mu w pracy. Wydawca-lichwiarz domaga się powieści. Przyjaciele radzą mu, aby przyjął stenotypistkę, której prędzej będzie mógł dyktować. Jedyny wówczas nauczyciel stenografii poleca swą najlepszą uczennicę **Annę Snitkin.**

Nazajutrz zrana Dostojewski po ciężkim ataku padaczki, nawpół jeszcze oszołomiony chorobą, ostrym głosem dyktuje swej nowej sekretarce pierwszy rozdział nowej powieści. Zmęczony każe jej opuścić pokój i przyjść następnego dnia. Wychodzi wściekła, ale pełna współczucia i podziwu. Wraca nazajutrz i nie opuszcza go przez czternaście lat. Spotkanie z Dostojewskim wywarło na niej przytłaczające wrażenie. W dziecięcej fantazji wyobrażała sobie, że zetknie się z tryskającym życiem, silnym mężczyzną: znalazła chorego, zmęczonego, niedożywianego, wyzyskiwanego przez krewnych, ściganego przez wierzycieli epileptyka, starszego od niej o lat 25.

Jednym rzutem oka ogarnia sytuację, prosi go, aby co dzień dyktował jej dłużej i w ten sposób wyzwala go od wyzysku lichwiarzy. Mimo tak podziwianej przez Dostojewskiego energii Anny, nigdy nie zdecydowałby się on poślubić młodej dziewczyny, gdyby sen nie rozstrzygnął o jego losie. Miłość z przeznaczenia!

— „Proszę, nie śmiejcie się! — opowiadał Dostojewski. — Snom przypisuję wielkie znaczenie. Moje sny bywają zwykle prorocze. Gdy widzę we śnie mego brata nieboszczyka Miszę, albo gdy śni mi się mój ojciec wiem, że grozi mi wielkie niebezpieczeństwo. Czy widzicie tę dużą skrzynię z drzewa palisandrowego? Jest mi bardzo droga. Przechowuję w niej moje prace, listy i różne cenne dla mnie rzeczy. Śniło mi się, że siedzę przed tą skrzynią i porządkuję moje papiery. Nagle spostrzegam między nimi coś błyszczącego — jasną jakąś gwiazdeczkę. Szukam w papierach, a gwiazdeczka to znika, to ukazuje się znów. Zaciekawiło mnie to. Rozkładam papiery i znajduję między nimi drobniuteńki, ale bardzo jasno błyszczący brylancik. Następują inne sny i ja nie wiem, co się z nim stało. Ale diament wreszcie odnajduję i pragnę go zachować na całe życie. Przekonany jestem, że tym razem nie mylę się".

Do naszych Sz. Prenumeratorów!

Wszystkich Sz. Prenumeratorów, którzy wpłacili tylko za pierwszy kwartał r. b. prosimy o niezwłoczne wpłacenie za następny kwartał, celem uniknięcia przerwy w wysyłaniu dalszych numerów

Administracja

Skrzynka pocztowa

PONAWIAMY PROŚBĘ.

Apel nasz do Czytelników, ażeby podpisywali swe listy do „Skrzynki Pocztowej" imieniem i nazwiskiem, miał ten skutek, że liczba „anonimów" zmniejszyła się. Jest to dla nas miły dowód wzrostu zaufania, pragnęlibysmy jednak, by pod tym względem nie było wyjątków, nie było ani jednego wyjątku. I dlatego ponawiamy naszą prośbę pod adresem opornych: prosimy podpisywać się pod listami — odważnie i szczerze. My ze swej strony uroczyście przyrzekamy, zresztą samą przez się zrozumiałą, tajemnicę lekarską.

TRUDNY DYLEMAT.

„Zaniepokojona" pisze do nas.

„Mam lat 37, jestem zamężna, utrzymuję częste stosunki płciowe z mężem, jednak jestem żywo zaniepokojona. Od kilku już lat przy każdym akcie płciowym odczuwam 3—4 razy przyjemność orgazmu, pomimo to żądza moja nie zawsze jest całkowicie zaspokojona, a mąż mój bywa nieraz całkowicie wyczerpany.

Nie chciałabym go zdradzić, ponieważ go kocham, a tym mniej rujnować jego zdrowie.

Bardzo więc proszę Szanowną Redakcję o odpowiedź w skrzynce pocztowej pod „Zaniepokojona", czy częste orgazmy są szkodliwe dla dojrzałej, zdrowej kobiety, a za częste akty płciowe czy nie zrujnują zdrowia mojego męża?"

Dylemat istotnie trudny. Nie chcielibysmy tu zbyt pochopnie mówić o nie dobranym małżeństwie. Najważniejsze, że Pani męża kocha, a zatem wyjście z sytuacji musi się znaleźć odpowiednie i godziwe...

O wybujałej żądzy w Pani wieku dałoby się wiele powiedzieć. Doniosłe to zagadnienie omówimy w artykule specjalnym. Narazie pragniemy Pani odpowiedzieć, że zbyt częste stosunki płciowe istotnie źle się odbić mogą na zdrowiu męża. Grozi mu przede wszystkim neurastenia (proszę przeczytać odnośny artykuł w „Medycynie dla Wszystkich"), która nieraz bywa wynikiem braku wypoczynku w nadmiernych wysiłkach, przerastających możliwości indywidualne.

Co się tyczy częstych wzruszeń seksualnych u Pani, to znaczenie ich dla zdrowia jest również sprawą ściśle indywidualną. Jakkolwiek bądź, stwierdzić należy, że liczne obserwacje przemawiają za tym, że abstynencja (w każdym razie częściowa) na zdrowiu ujemnie w sposób widoczny nie odbija się.

NEURASTENIA?

„Stała czytelniczka z Łodzi" skarży się

„Od czasu do czasu dokuczają mi mocno bóle i zawroty głowy, drżenie rąk i nóg, niemożność gładkiego wysławiania się, jak np. zacinanie się w mowie lub częste mylenie się i t. d. Nadewszystko zaś silna utrata pamięci. Bardzo dotkliwie też dają się we znaki: słaba wola, nieumiejętność samodzielnego zadecydowania, choćby chodziło nawet o sprawy najbłahsze, poza tym stale towarzyszy jakaś dziwna niepewność siebie i że się tak wyrażę — niejasność umysłu. Poza tym stale jestem senna, pomimo wielu godzin snu i późnego wstawania, którego nie mogę wcale opanować pomimo szczerej chęci.

Leżenie na lewym boku od pewnego czasu powoduje reakcję ze strony serca w postaci jakby ciężaru i silniejszego bicia i z tego też powodu na lewym boku leżeć nie mogę.

Nieszczególnie również wiedzie się w czytaniu książek, oglądaniu filmu, lub gry scenicznej, które to rzeczy trudno mi się przyswajają z powodu ciężkiej orientacji i niemożności skupienia myśli.

Na ogół fizycznie jestem zdrowa, menstruacja występuje normalnie, istnieje tylko lekka obstrukcja, którą również, przy odpowiednich chęciach mogłabym łatwo zlikwidować. Waga moja wynosi mniej więcej 49—51 kg. mam lat 28 — panna.

Wszystkie te wyżej wymienione dolegliwości wynikają — według mego zdania — ze zmartwienia, polegającego na okropnym niezadowoleniu z własnej swojej osoby; cechuje mnie bowiem wielka mrukliwość, stwarzanie wkoło siebie ponurej atmosfery i to co mię najwięcej gnębi: stale uczuwany dotkliwy brak tematu do prowadzenia rozmowy.

List powyższy jest jakby żywą ilustracją do artykułu, umieszczonego w dzisiejszym numerze pt. „Neurastenia". Stan Pani wymaga, niewątpliwie, zbadania dokładnego. Sądząc z listu, cierpi Pani na neurastenię względnie psychastenię, jednakże bez badania objektywnego nic pewnego powiedzieć się nie da.

JESZCZE W SPRAWIE CIERPIENIA. O KTÓRYM SIĘ NIE MÓWI...

(„Co robić? — Kraków")

Gdy byłem jeszcze chłopcem, zacząłem się onanizować. Nabyłem ten nałóg od kolegów, u których to wszystko przeszło bez śladu. U mnie, niestety, nałóg padł na podatny grunt. Jakąż straszną walkę toczyłem, aby się go pozbyć, lecz słaba wola i inne ujemne warunki nie mogły go zwalczyć. W domu stała kontrola matki-bigatki, ciągłe groźby, kary za moją niewiarę pogłębiały jeszcze moją chorobę. Odczuwam wrażenie niższości i upośledzenia. Brak wszelkiego towarzystwa, do którego rwie się cała dusza. Nie umiejąc zdobyć kontaktu i bojąc się z tego powodu zawodu, pozostaję zawsze samotny, cierpiący. Wielka nieśmiałość do kobiet, z którymi nigdy nie przestawałem, świadomość słabego rozwoju fizycznego, ciężka praca — oto warunki, które ze mnie stworzyły niewolnika własnej słabości. Mając już obecnie 31 lat, brnę dalej w tym strasznym i wstrętnym nałogu. Do obecnej chwili nigdy nie zbliżyłem się do kobiety, gdyż, będąc tak urabianym, uważałem to za straszny grzech. Dopiero czytając artykuły i skrzynkę pocztową w „Medycynie", spostrzegłem, że to, co uważałem za karę Bożą za obecne postępowanie, posiada głębsze przyczyny, z których nie zdawałem sobie do tej chwili sprawy. Widzę, że życie człowieka jest tak skomplikowane, że trzeba tylko znaleźć własną wytyczną, aby wybrnąć z tego chaosu zagmatwanych myśli i błędnych mniemań. Ośmielam się zwrócić do WPanów o radę, co zrobić, aby raz zerwać z tym złem. Czy tak długoletni onanizm nie będzie miał ujemnych skutków w późniejszym ewentualnym małżeństwie? Czy mogę być jeszcze wartościowym człowiekiem?".

Proszę przeczytać artykuł w lutowym numerze „Medycyny", poświęcony onanizmowi. Gdyby po przeczytaniu tego artykułu miałby Pan jeszcze pytania, prosimy do nas napisać, a chętnie udzielimy dodatkowych informacji.

ARTRETYZM A... GLICERYNA I OLIWA NICEJSKA.

(„Oczekuję polepszenia").

Ani gliceryna ani też oliwa nicejska nie wywierają żadnego wpływu na wydalanie kwasu moczowego.

W porze zimowej lepiej kąpieli rzecznych zaniechać.

ŚRODKI MOCZOPĘDNE.

(„Rzepak. — Karlsbad. — Dwuwęglan sodu").

Co do oleju rzepakowego nic nam nie wiadomo, by „czyścił piasek i kwasy". Nawet w t. zw. medycynie ludowej, o ile nam wiadomo, rzepak nie znalazł pod tym względem zastosowania.

Sól karlsbadzka działa, owszem, moczopędnie. Nie można jednak własności moczopędnych przypisywać bezpośredniemu działaniu ani cytryny ani też sody.

„KTO JEST OJCEM DZIECKA?" (Cechy N i M).

Za nadesłany łaskawie materiał, dotyczący konkretnej sprawy o ustalenie ojcostwa, dziękujemy.

Chętnie zamieścimy na temat powyższy na łamach „Medycyny dla wszystkich" artykuł, który będzie uzupełnieniem ogłoszonej w Nr. 8-mym naszego pisma pracy p. t. „Kto jest ojcem dziecka?".

UWAGA.

Z powodów technicznych nie mogliśmy uwzględnić wszystkich listów, w szczególności listów na tematy kosmetyczne. Od numeru przyszłego poczynając, rozszerzamy dział „Skrzynki Pocztowej" łącznie z „Poradnikiem Kosmetycznym".

Zatrucie środkami nasennymi

Będą nas tu interesować jedynie wypadki ostrego zatrucia jednym z wielu środków nasennych, które łatwo zdobyć i zażyć naraz w dużej ilości — dla celów samobójczych. O stopniu niebezpieczeństwa sądzić by można na podstawie danych, otrzymanych od zatrutego. Oczywiście, wnioski wyprowadzić można o tyle, o ile informacje udzielane nam przez człowieka, który targnął się na życie, zasługują na zaufanie. Zresztą pamiętać należy i o tym, że odporność na działanie trucizn jest sprawą indywidualną.

Obraz chorobowy, jaki roztacza się przed nami w osobie zatrutego, nie wyróżnia się specjalnymi cechami charakterystycznymi. Ot poprostu — nieprzytomność, słabiej lub mocniej zaznaczona, nieprawidłowy oddech, przyśpieszony względnie zwolniony, niekiedy z dłuższymi przerwami. Tętno jest na początku przeważnie silne i zwolnione, później zaś — w miarę pogarszania się stanu — staje się szybsze i słabsze. Niepokojącym zaczyna być stan z chwilą uszkodzenia ośrodków oddechowych i naczyniowych, umiejscowionych w mózgu. Odbija się to na twarzy chorego, która zmienia stopniowo zabarwienie z czerwonego na niebieskawe. O pogorszeniu się stanu świadczy również zachowanie się źrenic, które przestają się zwężać pod wpływem silnego światła (latarki elektrycznej). Niekiedy chory oddaje mocz i kał pod siebie, niekiedy zaś, przeciwnie, ulegają one zatrzymaniu i wypada pomyśleć wtedy o sztucznym wypuszczeniu moczu za pomocą cewnika.

Co czynić?

Płukanie żołądka jest bezwzględnie wskazane, aczkolwiek tylko niewiele można się po nim spodziewać z uwagi na to, że przeważnie w chwili ratunku w żołądku już bardzo mało pozostało z zażytego środka nasennego.

Najważniejsza rzecz — to zastrzyki oraz sztuczny oddech.

Z zastrzyków kofeina będzie miała na celu pobudzenie nerek do wzmożonej czynności. Pociągnie to za sobą obfite wydalenie moczu, wraz z którym trucizna wyrzucona zostanie częściowo z organizmu. Tymi samymi względami się kierując, podamy choremu płyny w obfitej ilości, najlepiej w postaci kawy albo herbaty. Można też duże ilości płynu zastrzyknąć podskórnie (roztwór soli kuchennej i cukru).

Z innych zastrzyków polecić należy: strychninę w dużych dawkach oraz adrenalinę.

Przy stosowaniu sztucznego oddychania niekiedy wypada się uciec do podawania tlenu.

Dr. J. Waski.

(„Lekarz Domowy“. Nakładem „Nowego Wydawnictwa“)



WARUNKI PRENUMERATY: rocznie zł. 4.50; półrocznie zł. 2.50; kwartalnie 1.50. Komplet 10 numerów za rok 1936 wynosi zł. 4.00.

Wszelkie wpłaty uskuteczniać można w każdym urzędzie pocztowym pod adresem „Medycyny dla Wszystkich“, Warszawa, Elektoralna 3, przekaz rozrachunkowy Nr. 94. — Telefon 5.81-92.

Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście — zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty.

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Redaktor: Dr med. L. Lipszowicz.

Drukarnia „Monolit“